



Επικοινωνία

για τη νόσο Alzheimer



3ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΤΕΥΧΟΣ 81^ο | ΕΤΟΣ 22^ο | ΙΟΥΝΙΟΣ '20
Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου ALZHEIMER και Συναφών Διαταραχών

Διαβάστε στο τεύχος Ιουνίου

Ξεχνάω

- * MeMo: Εφαρμογή με νοητικές ασκήσεις
- * Κορωνοϊός (COVID-19) και Άνοια
 - * Η γιαγιούλα

Η φωνή του περιβάλλοντα

- * Ο COVID-19 και ο ρόλος μας στη νέα κρίση
- * Δουλεύοντας από το σπίτι την εποχή του κορωνοϊού

Νεότερα δεδομένα

- * Θεραπευτική άσκηση για άτομα που πάσχουν από Νευρολογικές παθήσεις
- * Έρευνα: Ανάγκες και προβλήματα οικογενειακών περιθαλπόμενων ατόμων με άνοια την περίοδο του COVID-19

ΕΑΝ

πρέπει να βγούμε από το σπίτι

- Πλένουμε τα χέρια μας συχνά και σχολαστικά.
- Δεν αγγίζουμε στόμα, μύτη, μάτια.
- Βήχουμε και φτερνιζόμαστε στον αγκώνα ή σε χαρτομάντηλο
- Κρατάμε 1,5-2 μέτρα απόσταση από όλους
- Αποφεύγουμε μέρη με συνωστισμό
- Αποφεύγουμε χειραψίες
- Αερίζουμε τους χώρους
- Με το παραμικρό σύμπτωμα ίωσης μένουμε στο σπίτι

ΜΕΝΟΥΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας



Στόχοι της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών και του περιοδικού

Η Ομοσπονδία δημιουργήθηκε με στόχο:

1. Να προωθήσει την κατανόηση, την υποστήριξη καθώς και τη δράση όλων όσων έχουν οποιαδήποτε σχέση ή ενδιαφέρον που αφορά αυτή τη νόσο στα πλαίσια της ελληνικής επικράτειας
2. Να εγκαταστήσει επαφή με τις αντίστοιχες οργανώσεις άλλων χωρών
3. Να βοηθήσει στη δημιουργία Κέντρων Ημέρας και Οικοτροφείων (Ξενώνων) που θα ανακουφίζουν την οικογένεια από τη φροντίδα του ασθενούς
4. Να ενθαρρύνει τη συνεργασία, το συντονισμό των ενεργειών και των δραστηριοτήτων μεταξύ των συλλόγων σε όλη την Ελλάδα για την επίτευξη κοινών πρωτοβουλιών
5. Να ενθαρρύνει τη συγγραφική και εκπαιδευτική δραστηριότητα που θα απευθύνεται τόσο στους επαγγελματίες υγείας όσο και σε εκείνους που δεν έχουν καμία σχέση με το χώρο αυτό
6. Να βοηθήσει στη δημιουργία του κλίματος εκείνου, στην κοινωνία, που θα οδηγήσει στην όσο το δυνατόν μικρότερη περιθωριοποίηση των ασθενών και των οικογενειών τους, αλλά και στην πιο έγκαιρη αναζήτηση φροντίδας
7. Να προωθήσει την επιστημονική έρευνα καθώς και την ταχεία εισαγωγή στη χώρα μας νέων θεραπευτικών μεθόδων
8. Να οργανώσει παρεμβάσεις σε επίπεδο φορέων της Πολιτείας που διαμορφώνουν την οικονομική πολιτική και την πολιτική στο χώρο της υγείας
9. Σκοπός της έκδοσης του περιοδικού είναι να απαντάει στα συνήθη ερωτήματα των Συναφών με Νόσο Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών, να ανακοινώνει και να σχολιάζει τα καινούρια επιτεύγματα στο χώρο και να αποτελεί μέσο επικοινωνίας των ανθρώπων που φροντίζουν ασθενείς μέσω αλληλογραφίας

Επιστημονική Ομάδα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer

Αβράμη Ν.	Ζαχέιλα Κ.	Μαρκάτη Λ.	Παπαντωνίου Γ.
Αγγελίδου Ε.	Θεοδωράκη Α.	Μελισσάρη Ι.	Πόππη Ε.
Αγγελόπουλος Π.	Καραγκιόζη Κ.	Μούγιας Α.	Ρεμούνδου Μ.
Ανεστάκης Δ.	Καρπαθίου Ν.	Μουζακίδης Χ.	Σακκά Π.
Βασιλάκης Β.	Κιβρακίδου Ά.	Μπακογλίδου Ε.	Τζανακάκη Μ.
Βελιβάση Α.	Κορτσιδάκη Α.	Μωραΐτου Δ.	Τολίκα Θ.
Βλαχογιάννη Α.	Κούλα Μ.	Νιφλή Ε.	Τουλούμπα Ε.
Βουχάρας Χ.	Λιάτσικου Σ.	Νομίδου Α.	Τσάνταλη Ε.
Γεωργιάδου Ι.	Λιγγερίδης Γ.	Ντανάση Ε.	Τσελεπή Ι.
Γούλας Δ.	Λύρας Β.	Παγίτσας Ι.	Τσιάτσος Θ.
Δημακοπούλου Ε.	Μαργιώτη Ε.	Παναγιωτάκης Σ.	Τσολάκη Μ.
Δημοτάκη Ά.	Μαρής Γ.	Παπαλιάγκας Β.	Φρούντα Μ.

Επιστημονική Επιτροπή της Ελληνικής Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer

Ανεστάκης Δ., Βουχάρας Χ., Λιάπης Α., Μαργιώτη Ε., Μούγιας Α., Νιφλή Ε., Ντόσκακας Τ., Παπαλιάγκας Θ., Παναγιωτάκης Σ., Παττακού Παρασύρη Β., Ρεμούνδου Μ., Τσολάκη Μ.,

Επιμέλεια: Τσολάκη Μάγδα, Νικολαΐδου Ευδοκία

Σχεδιασμός & Ηλεκτρονική επιμέλεια: Νικολαΐδου Ευδοκία

Ιδιοκτήτης: Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών

Εκδότης: Τσολάκη Μάγδα

Επωνυμία: Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer

Έδρα: Πέτρου Συνδίκου 13, ΤΚ 546 43, Θεσσαλονίκη

Τηλ: 2310 810411, 2310 909000 **Fax:** 2310 925802 (Αγ. Ελένη), 2310 351451 - 5 (Αγ. Ιωάννης)

E-mail: info@alzheimer-hellas.gr **Site:** www.alzheimer-hellas.gr

Facebook | Twitter | Youtube: [AlzheimerHellas](https://www.facebook.com/AlzheimerHellas)

Εκτύπωση: ΚΕΘΕΑ ΣΧΗΜΑ + ΧΡΩΜΑ

Μήνας - Τεύχος: Ιούνιος - 81^ο

Διανέμεται δωρεάν



Αγαπητές φίλες και φίλοι,



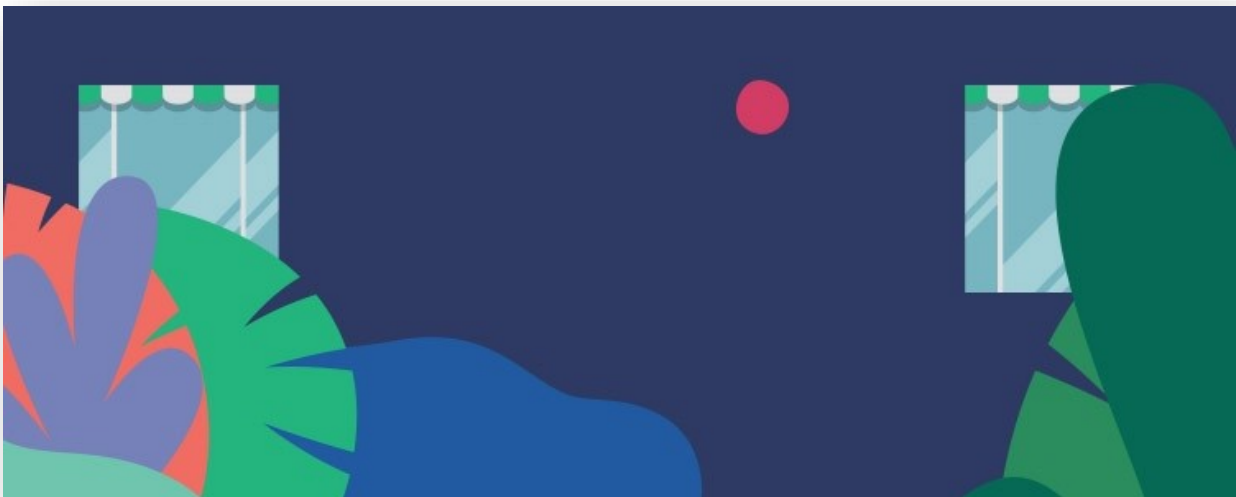
Με μεγάλη χαρά διάβασα και αυτή τη φορά το περιοδικό της Πανελληνίας Ομοσπονδίας για τη Νόσο Alzheimer που αποτελεί τον καθρέφτη της δουλειάς που γίνεται στη χώρα μας για τους ανθρώπους που ζουν με άνοια και τους περιθάλποντές τους. Η Πάτρα, η Χαλκίδα, η Αθήνα και η Θεσσαλονίκη περιγράφουν τις προσπάθειες που έκαναν τη δύσκολη περίοδο της καραντίνας λόγω κορωνοϊού, έτσι ώστε και οι άνθρωποι με άνοια αλλά προπαντός οι οικογένειές τους να μη νοιώσουν αβοήθητοι και ξεχασμένοι. Αυτή τη μεγάλη προσπάθεια που έγινε στην Ελλάδα για τους ανθρώπους με άνοια τη μεταφέραμε στη διαδικτυακή συνάντηση της Alzheimer Europe, όπου ακούσαμε και τις προσπάθειες των άλλων χωρών. Με χαρά διαπιστώσαμε ότι δεν υστερήσαμε σε τίποτε –πρωτοτυπία μέσων, αριθμούς ωφελούμενων-, από άλλες, πλουσιότερες από τη δική μας, χώρες.

Επίσης έχουμε όλοι τη δυνατότητα να διαπιστώσουμε ότι οι νέες τεχνολογίες μπαίνουν όλο και πιο πολύ στη ζωή μας και όταν τις χρησιμοποιούμε σωστά τα αποτελέσματα είναι εξαιρετικά! Η Αλεξανδρούπολη πρωτοστατεί αυτή την περίοδο με το πρόγραμμα MEMO- Κινητοποίηση της Μνήμης με διαδικτυακές ασκήσεις για τη βελτίωση της Μνήμης των συνανθρώπων μας. Μέλος της Ομοσπονδίας μας είχε την ευκαιρία να παρουσιάσει στη Φαρμακευτική Εταιρεία ROCHE όλα τα προγράμματα που χρησιμοποιήσαμε ή και χρησιμοποιούμε στην Ελλάδα με βάση τις νέες τεχνολογίες και τα αποτελέσματά τους.

Ο Μέγας Βασίλειος, πολλούς αιώνες πριν, μας δίδαξε πώς μπορούμε να χρησιμοποιούμε ό,τι είναι χρήσιμο και να απορρίπτουμε ό,τι δεν μας βοηθάει. Η διδασκαλία του είναι διαχρονική και στη σύγχρονη σκέψη θα πρέπει να χωρέσουμε τις νέες τεχνολογίες με ό,τι καλό και χρήσιμο μπορούν να μας προσφέρουν και να απορρίψουμε ό,τι δεν βοηθάει την ανθρώπινη ύπαρξη να ακολουθήσει τον προορισμό του, που είναι η ΑΓΑΠΗ για τον άνθρωπο που ζει δίπλα μας.

Καλό καλοκαίρι!

Μάγδα Τσολάκη





Θεσσαλονίκη

Η γιαγιούλα

Η γιαγιούλα δεν ήταν έτσι απλά κάποια γυναίκα. Ήταν μια γλυκιά φιγούρα. Είχε ένα τεράστιο χαμόγελο και στρογγυλά μάτια κι έλεγε κυρίως γλυκόλογα. Η γιαγιούλα δεν μας αποκαλούσε ποτέ με το όνομά μας αλλά μόνο «Πουλάκι μου». Όταν ήμασταν μικρές με την αδερφή μου καμιά φορά μας φιλοξενούσε. Μας έβαζε στο μεγάλο κρεβάτι και αυτή κοιμόταν με τον παππού στο «πρόχειρο». Εκεί πριν κοιμηθούμε της λέγαμε «Γιαγιά κάνε τη Μαρία Κάλλας» και αυτή άρχιζε να τσιρίζει και να χτυπάει το κεφάλι με τα χέρια σαν δαιμονισμένη. Εμείς σκάγαμε στα γέλια! Το πρωί μάς έδινε ένα κέικ λεμόνι σιροπιασμένο, που μου άρεζε να το κάνω ψίχουλα και να το τρώω με το κουταλάκι. Το σπίτι της μύριζε πάντα κρέας με πατάτες και φρέσκια τομάτα. Ποτέ δεν θα ξεχάσω αυτή την ωραία μυρωδιά... μαζί με τη μυρωδιά του «παλιού»... παλιά βιβλία, παλιό ράδιο, παλιά τηλεόραση, τα κιάλια, το μαγκάλι, το βιού μάστερ, παλιά άλμπουμ που πάντα ξεφυλλίζαμε για να περάσει η ώρα κάθε φορά που πηγαίναμε. Βλέπαμε ασπρόμαυρες φωτογραφίες από το γάμο της, τη μαμά μου στρουμπουλή στην εφηβεία, κάτι ξαδέρφες που ούτε τις ξέραμε, τη μάνα της από τη Σμύρνη και φωτογραφίες από την Κωνσταντινούπολη.

Στο πατρικό της στην Άνω Πόλη πηγαίναμε μόνο κάποια Σαββατοκύριακα και την Πρωτομαγιά να παίξουμε στην αυλή. Εκεί η αδερφή της, η Νίνα, τηγάνιζε πατάτες στο πλυσταριό και πηγαίναμε και τις σιμπούσαμε κρυφά. Ο μπαμπάς έψηνε. Θυμάμαι μαλώναμε με την αδερφή μου ποια θα πιεί νερό από το ποτήρι με τα μεγάλα λεμόνια. Μετά το φαί πάντα μας έδινε μέντες ρολο με μια τρύπα στη μέση.

Τα καλοκαίρια στη Χαλκιδική περίμενα να έρθει το απόγευμα να δω αν θα μου κάνει γάλα με καφέ. Έβραζε γάλα με ζάχαρη και λίγο στη μύτη καφέ ελληνικό. Τι τεράστια απόλαυση... Νομίζω η λατρεία μου για τον καφέ ξεκίνησε από αυτό το πράγμα.

Το πρωί μόλις ξυπνούσαμε την ψάχναμε και η μαμά έλεγε «*Η γιαγιά πήγε να βουτήξει τα πόδια της*». Βγαίναμε στο μπαλκόνι και τη βλέπαμε. Ξεχώριζε ως η πιο αστεία φιγούρα της παραλίας. Φορούσε ένα

άσπρο φόρεμα με πολύχρωμα ψάρια, μια καπελαδούρα και κρατούσε στο χέρι ένα άσπρο σκαμπό. Έκανε πέρα δώθε στην ακροθαλασσιά. Τα απογεύματα έπλεκε για να περάσει η ώρα φορώντας κάτι τεράστια γυαλιά που την έκαναν να μοιάζει με κουκουβάγια. Πήγαινα και της έπαιρνα το μεγάλο καθρέφτη και κοιτιόμουν προσπαθώντας κι εγώ να βγάλω τα φρύδια μου.

Στις γιορτές ή πηγαίναμε εμείς ή ερχόταν αυτή καλοντυμένη με σκουλαρίκια πέρλες. Το προηγούμενο βράδυ γινόταν πάντα καυγάς να μην φέρει τίποτα και ερχόταν πάντα με μια τεράστια κούτα γλυκά. «*Αμάν πια βρε Χριστιανή μου*» ακουγόταν με απελπισία η φωνή της μαμάς. Σαν τελειώναμε το γεύμα έφευγε και καλά κρυφά και άνοιγε το μασούρι με τα λεφτά της. Ακούγαμε το θόρυβο και ξέραμε, αυτή ερχόταν δήθεν να μας κάνει έκπληξη (την ίδια κάθε χρόνο!) κι έλεγε: «*Ε να ένα χαρτζιλικάκι να πάρεις παπούτσια*» «*Μα πήρα παπούτσια*» «*Ε δεν πειράζει να πάρεις κι άλλα!*»

Η γιαγιούλα τελικά γέρασε κι άλλο. Όταν ο παππούς, πολλά χρόνια την περνούσε, πέθανε έμεινε με τη Νίνα. Όταν πέθανε και η Νίνα, αν και μικρότερή της, έμεινε εντελώς μόνη. Πολλές φορές έκανα καιρό να τη δω, αν και μέναμε κοντά, απορροφημένη από την καθημερινότητά μου. Κάθε φορά που πήγαινα, δεν παραπονιόταν ποτέ. Μονάχα φεύγοντας μου έλεγε με προσδοκία «*Και πάλι ορίστε, να μας ξανάρθετε*».

Όταν άρχισε πια να δυσκολεύεται στο περπάτημα, την πηγαίναμε εμείς αγκαζέ στα οικογενειακά τραπέζια. Μετά άρχισε να έχει κάποιες κρίσεις ψευδαισθήσεων. Θυμάμαι στη Χαλκιδική ένα βράδυ κατατρόμαξα όταν μου είπε «*Τι είναι αυτό στον ουρανό;*», αλλά τελικά ήταν το ντρόουν του γείτονα. Το προηγούμενο φώναζε στο μπαλκόνι, γιατί νόμιζε ότι κάποιος πνιγόταν. Όταν τελικά έχασε το μυαλό της από την άνοια, τρομάξαμε όλοι. Έπλαθε ανύπαρκτες ιστορίες, περίεργα σενάρια, ό,τι ανησυχίες είχε μια ζωη βγαίνανε τώρα: κάποιος κακός άντρας μας πήρε, κάπου χτυπήσαμε, μπλέξαμε με ναρκωτικά.



MeMo: Εφαρμογή με νοητικές ασκήσεις

Και άλλοι φόβοι: έμαθα θα πουλήσετε το σπίτι, είδα χτες τα κορίτσια με έναν πάνω σε μηχανάκι (όλα πλαστές ιστορίες). Άλλες φορές είχε θυμό και φόβο, άλλες ήταν σε διάθεση διαπραγμάτευσης: «*Τελικά αυτός ο κοιλαράς δεν δείχνει κακός, μήπως να τον παντρέψουμε με τα κορίτσια;*». Κοιλαράς δεν υπήρχε... σχεδόν τίποτα από ό,τι έλεγε δεν υπήρχε. Όταν έμεινε στο σπίτι με γυναίκα να τη φροντίζει, αυτό έγινε ακόμα χειρότερο. Τίποτα απ' ό,τι έλεγε δεν έβγαζε νόημα. Παρόλα αυτά νομίζω ήταν χαρούμενη κατά βάθος. Έλεγε: «*2-3 με θέλουν από τη γειτονιά, αλλά εγώ θα κάνω τη δύσκολη*» και ζητούσε να βάλει λιποζάν. «*Καλά βρε μαμά πώς της βγήκαν στα 89 αυτά;*», ρωτούσα. «*Η γιαγιά ήταν κοκέτα, είχε πολλές κατακτήσεις, ήταν όμορφη και με μεγάλο μπούστο!*».

Στις εκλογές θυμάμαι είχα πάει να τη δω. Δεν υπήρχε επικοινωνία στο σήμερα. Βλέποντας την αφίσα του δημάρχου κολλημένη στην κολώνα έξω λέει «*Κρίμα να πεθάνει αυτό το παιδί τόσο νέο*» νομίζοντας ότι είναι κηδεύχαρατο. Και μετά μου έλεγε «*Πως και ήρθες; Δεν έχετε σχολείο;*». Περιοριζόμουν μόνο σε αγκαλιές και φιλιά και στο να της λέω πόσο όμορφη είναι για να χαίρεται. Τελικά κανείς δεν μπόρεσε να βαστάξει όλη αυτή τη φροντίδα και μπήκε σε κλινική. «*Το κατάλαβε μπαμπά ότι θα μπει;*». Αφού δεν έχει επαφή. Κάτι κατάλαβε σε μια στιγμή αναλαμπής, γιατί είπε «*Ξέρω που θα μπω στο ίδρυμα, αλλά δεν με πειράζει εγώ θέλω να πάω*».

Εκεί, όταν πήγαινα να τη δω, ήταν σκεπασμένη με την κουβερτούλα της στον καναπέ. Ίσα που φαινόταν. Τα σχόλια δεν λείπανε φυσικά «*Να, όλες αυτές εδώ σπίνια θα πάρουν*», «*Δες αυτή εκεί τι ύπνους ρίχνει*» και για την εύσωμη νοσοκόμα «*Να, τώρα περνά το θωρηκτό*».

Σε μια γιορτή του γηροκομείου που ήρθαν μουσικοί με όργανα, η μαμά μου είπε πως ποτέ δεν την είχε ξαναδεί έτσι. Κουνούσε το μαντίλι, χτυπούσε παλαμάκια και φώναζε στους μουσικούς «*Και γαμπροί και γαμπροί!*».

Τελικά η γιαγιούλα έφυγε μετά από λίγο καιρό με μια πνοή. Ποτέ δεν θα την ξαναγεμίσω φιλιά. Ούτε θα γελάσω μαζί της, γιατί μου φαινόταν αστεία. Ίσως όμως τη βλέπω στον ύπνο μου και μυρίζω εκεί την ωραία μυρωδιά της...

Συγγνώμη γιαγιούλα μου, αν κάποια στιγμή που με θέλησες δεν ήμουν εκεί...

Α.Γ.
Alzheimer Hellas

Μία νέα εφαρμογή με νοητικές ασκήσεις είναι πλέον διαθέσιμη στα ελληνικά και μάλιστα δωρεάν. Πρόκειται για το **MeMo** (Memory Motivation), το οποίο έχει σχεδιασθεί από μία ομάδα επαγγελματιών υγείας του Institut Claude Pompidou, Association IA, CoBTeK lab, Université Côte d'Azur, Nice, France. Σε συνεργασία με το κέντρο αυτό, μετά από πρωτοβουλία της Πανεπιστημιακής Νευρολογικής Κλινικής του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης, έγινε μεταφορά της εφαρμογής στα ελληνικά. Η ελληνική ομάδα εργασίας αποτελείται από τους συνεργάτες του Εξωτερικού Ιατρείου Άνοιας και της Δομής «Σχολείο Μνήμης» της Κλινικής. Πλέον διατίθεται ταυτόχρονα σε τρεις (3) γλώσσες: γαλλικά, αγγλικά και ελληνικά.

Το πρόγραμμα αποτελείται από ψυχαγωγικές δραστηριότητες και ασκήσεις που στοχεύουν στην ενδυνάμωση και εξάσκηση των νοητικών λειτουργιών. Περιλαμβάνει τρεις βασικές κατηγορίες στόχου: τη μνήμη, την προσαρμογή και την προσοχή. Οι προτεινόμενες ασκήσεις διαθέτουν επίπεδα διαβάθμισης και αποθηκεύουν τις προσωπικές βαθμολογίες διευκολύνοντας την εκτίμηση της πορείας του κάθε χρήστη.

Είναι εξαιρετικά εύχρηστο από μεμονωμένους χρήστες που θέλουν να εξασκήσουν τις νοητικές τους δεξιότητες με ευχάριστο τρόπο, αλλά και για ασθενείς που παρουσιάζουν νοητικά ελλείμματα. Ταυτόχρονα μπορεί να αξιοποιηθεί από τους περιθάλποντες και τους επαγγελματίες υγείας στους οποίους δίνει τη δυνατότητα να δημιουργούν ατομικές καρτέλες παρακολούθησης. Το **MeMo** αποθηκεύεται στην προσωρινή μνήμη του περιηγητή του διαδικτύου, ώστε να μπορεί να χρησιμοποιηθεί και χωρίς σύνδεση στο Διαδίκτυο.

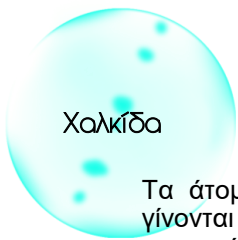
Η εγγραφή και η χρήση του είναι δωρεάν για τους χρήστες. Η αναφορά γίνεται με αντίστοιχη παραπομπή στους δημιουργούς.

Ο Σύνδεσμος για την εφαρμογή είναι:
<http://www.memory-motivation.org/home-4/>

Κωνσταντίνος Βαδικόλιας
Καθηγητής Νευρολογίας ΔΠΘ
Αννα Τσιακίρη
Ψυχολόγος - Δρ Ιατρικής ΔΠΘ
Μεταδιδακτορική Ερευνήτρια Νευρολογικής Κλινικής ΔΠΘ

Memory
MeMo
Motivation





Χαλκίδα

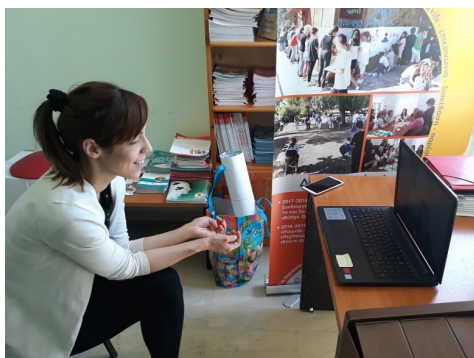
Κορωνοϊός (Covid-19) και Άνοια

Τα άτομα με άνοια, καθώς μεγαλώνουν ηλικιακά, γίνονται περισσότερο ευάλωτα, όχι μόνο στον τομέα της υγείας αλλά και κοινωνικά. Ο αυτό-περιορισμός ως μέτρο αντιμετώπισης των επιπτώσεων από τον COVID-19, έχει πολλές προκλήσεις για τα άτομα με άνοια και τις οικογένειές τους, είτε μένουν μαζί είτε ξεχωριστά. Η απόσταση, αυξάνει το στρες και εγείρει την ανάγκη προσαρμογής και εμπλουτισμού της νέας ρουτίνας για τη διατήρηση της νοητικής, σωματικής και κοινωνικής τους δραστηριότητας.

Το Κέντρο Ημέρας «Αγία Ειρήνη», που λειτουργεί με εθελοντές στη Χαλκίδα από το 2010, ανέστειλε τη λειτουργία του ενόψει των μέτρων για την αντιμετώπιση των επιπτώσεων από τον COVID-19. Η αναστολή είχε ως αποτέλεσμα να αυξηθούν οι ανάγκες των οικογενειών για καθοδήγηση, σχετικά με το ποιες δραστηριότητες θα μπορούσαν να συνεχίζουν μόνοι τους στο σπίτι. Αυτό το κενό κάλυψε ο Συμβουλευτικός Σταθμός για την Άνοια, που λειτουργεί στο πλαίσιο του προγράμματος «Φροντίδα κατ' οίκον για την Άνοια 56 PLUS», με αποκλειστική δωρεά του ΤΙΜΑ Κοινωνικού Ιδρύματος.

Οι επαγγελματίες του προγράμματος διεξήγαγαν τηλεφωνικές συνεδρίες και συνεδρίες μέσω Skype για τη συνέχιση των προγραμμάτων σωματικής και νοητικής ενδυνάμωσης από το σπίτι. Παράλληλα, φρόντισαν για τη διανομή ειδών πρώτης ανάγκης που καλύφθηκαν από δράσεις Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης επιχειρήσεων.

Η τεχνολογία καλύπτει ένα σημαντικό κενό για την επικοινωνία και κοινωνικοποίηση, ωστόσο οι επαγγελματίες των προγραμμάτων κλήθηκαν να αντιμετωπίσουν μια επιπλέον πρόκληση: οι διαθέσιμες ηλεκτρονικές συσκευές, όταν αυτές ήταν διαθέσιμες στα σπίτια των ατόμων τρίτης ηλικίας, συχνά χρησιμοποιούνταν από νεότερα μέλη των οικογενειών για τις ανάγκες της εξ αποστάσεως διδασκαλίας! Επομένως, χρειάστηκε να προσαρμοστεί η εργασία των επαγγελματιών σε ευέλικτα ωράρια μεταξύ 9.00-21.00 και σε συνεργασία με τις οικογένειες να αναπτυχθούν οι μη τεχνολογικές δραστηριότητες που μπορούσαν να γίνουν στο σπίτι.



Παράλληλα, με τις οικογένειες του προγράμματος «Φροντίδα κατ' οίκον για την Άνοια 56 PLUS» και τις οικογένειες των μελών του Κέντρου Ημέρας «Αγία Ειρήνη», οι ειδικοί ψυχικής υγείας των προγραμμάτων του οργανισμού, εντάχθηκαν στην εθνική τηλεφωνική γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης και στην γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης της Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας σε συνεργασία με τη ΓΕΦΥΡΑ. Σε συνεργασία με τη ΓΕΦΥΡΑ και το Δήμο Χαλκιδέων, αυξήθηκε ο αριθμός των εξυπηρετούμενων ατόμων τρίτης ηλικίας στην Εύβοια.

Η προσαρμογή των επαγγελματιών του οργανισμού στις ανάγκες της νέας καθημερινότητας βασίστηκε στην άριστη συνεργασία των επαγγελματιών με τις οικογένειες. Ευχαριστούμε πολύ τις οικογένειες, το ΤΙΜΑ Κοινωνικό Ίδρυμα, τις επιχειρήσεις που προσέφεραν είδη πρώτης ανάγκης στον οργανισμό και την Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας!

Χριστός Ανέστη, Χρόνια Πολλά σε όλους και με το καλό να ανταμώσουμε πάλι!

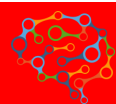
Ευαγγελία Αγγελίδου

MSc Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας/ Ψυχοθεραπεύτρια
Χριστίνα Καλαβρή
MSc Ψυχολόγος



TIMA

CHARITABLE FOUNDATION ΚΟΙΝΩΦΕΛΕΣ ΙΔΡΥΜΑ





Δουλεύοντας από το σπίτι την εποχή του κορωνοϊού

Θεσσαλονίκη

Σήμερα σαν κάποιος από μηχανής Θεός μοιάζει να έκανε μια επιλογή για ολόκληρη την ανθρωπότητα. Μια επιλογή για ησυχία και σιωπή. Σαν κάποιος εκεί έξω μοιάζει «να ουρλιάζει» στο ανθρώπινο είδος: «Σιώπα και άκου. Άκου μέσα σου». Ωστόσο, για πολλούς ανθρώπους η σιωπή που απλώνεται πάνω στη Γη μπορεί να μοιάζει σαν ουρλιαχτό που προκαλεί χτυποκάρδι και ανησυχία στις καρδιές. Το σίγουρο είναι ότι η σιωπή ευεργετεί τον πλανήτη. Ευεργετεί τον ουρανό που παίρνει «ανάσες» χωρίς τη διασπορά των αέριων ρύπων των αεροπλάνων. Τους δρόμους των πόλεων που δεν επιβαρύνονται από το καυσαέριο των κάθε είδους τροχοφόρων. Ευεργετεί ίσως και τις ψυχές μας; Ίσως, με την προϋπόθεση να την αντέχουμε.

Και τι εννοώ; Μερικοί από εμάς είναι πιθανό να έχουμε φτάσει τον εαυτό μας σε ένα επίπεδο συνειδητότητας όπου μπορούμε μέσα στη σιωπή να «ξεσκεπάζουμε» και να επιλέξουμε για τον εαυτό μας κάτι ξεχωριστό, κάτι ιδιαίτερο, κάτι που μας ενθαρρύνει, μας δίνει ελπίδα και καθαρό μυαλό. Μπορεί ακόμα και να διακρίνουμε σε αυτή την ζοφερή πραγματικότητα διαμάντια που δεν φαίνονται με την πρώτη ματιά. Στην περίπτωση των ειδικών της ψυχικής υγείας η διάκριση των κρυμμένων διαμαντιών είναι ένα σημαντικό κομμάτι της εργασίας μας. Ως ψυχοθεραπεύτρια καλούμαι να συναντώ τον κάθε άνθρωπο με την οπτική ότι συναντώ ένα αδαμαντορυχείο. Τι σημαίνει αυτό; Ότι κάθε ανθρώπινη ύπαρξη κρύβει θησαυρούς μέσα της και με την ιδιότητά μου βοηθώ τον άνθρωπο που συναντώ «να σκάψει μέσα του» να τους ανακαλύψει και να συνδεθεί μαζί τους.

Με αυτή την οπτική θέλω να σταθώ σε όλους όσους δεν αντέχουν τη σιωπή – περισσότερο μάλιστα σε αυτούς - γιατί για αυτούς η σιωπή κλείνει περισσότερο προς τη πλάστιγγα της απομόνωσης και της απουσίας του άλλου. Η πραγματικότητα δείχνει ότι η πανδημία του covid-19 πλήττει περισσότερο τους ηλικιωμένους οι οποίοι συχνά μπορεί ήδη να βιώνουν την απομόνωση και την απουσία των σημαντικών άλλων στη ζωή τους. Για τον πληθυσμό αυτό το «σπάσιμο» της σιωπής γίνεται πολύ σημαντικό τώρα. Κάθε φορά που επικοινωνώ – είτε τηλεφωνικά, είτε διαδικτυακά - με τα άτομα που περίπου πριν από δύο μήνες επισκέπτονταν το χώρο της Εταιρείας Alzheimer και συμμετείχαν σε ομάδες ψυχοθεραπείας και ψυχολογικής στήριξης ακούω ευχαριστώ. Ιδιαίτερα από τις γυναίκες με Ήπια Νοητική Διαταραχή οι οποίες συχνά ζούνε μόνες τους: «Ευχαριστώ που με σκέφτεστε», «Ευχαριστώ που δεν με ξεχνάτε», «Ευχαριστώ που με ακούσατε», «Πόσο ανάγκη είχα να μιλήσω σε κάποιον. Ο Θεός να σας έχεις γερούς», είναι τα λόγια τους, συνοδευόμενα με πολλές ευχές, αντισταθμιστικό στην απουσία της διαζώσης παρουσίας.

Σ' αυτήν την πρωτόγνωρη διαδικασία επικοινωνίας – τηλεθεραπείας - συχνά θυμάμαι τις διαζώσης συνεδρίες και με τις ομάδες περιθάλπτοντων. Ιδιαίτερα θυμάμαι τους ηλικιωμένους άνδρες περιθάλποντες, οι οποίοι συχνά αναφέρονταν στις αλλαγές που χρειάστηκε να κάνουν όταν η σύζυγός τους διαγνώστηκε με τη νόσο Alzheimer. Στο βιβλίο «Βαδίζοντας μαζί. Η οπτική Θεραπείας Gestalt στην άνοια», και συγκεκριμένα στο κεφάλαιο με τίτλο: «Η μεταμόρφωση των Ελλήνων ανδρών, όπως παρατηρήθηκε στην ομάδα περιθάλπτοντων ατόμων που πάσχουν από άνοια», κατέγραψα πολλά παραδείγματα ηλικιωμένων ανδρών-συζύγων οι οποίοι συχνά ανέφεραν την έκφραση: «ανάγκα και Θεοί πειθόνται», με μια αίσθηση καθήκοντος: «πρέπει να το κάνω». Μιλούσαν για τις αλλαγές που χρειάστηκε να κάνουν προκειμένου να φροντίσουν την αγαπημένη σύζυγο που έπασχε πλέον από άνοια. Για παράδειγμα, άνδρες που πάντα έβρισκαν το φαγητό έτοιμο από τη σύζυγό τους και δεν ήξεραν ούτε ένα αυγό να βράσουν, έμαθαν να μαγειρεύουν ακόμα και περίπλοκα φαγητά, όπως μουςακά και παστίσιο. Έμαθαν να ράβουν κουμπιά και να καρικώνουν μέχρι και κάλτσες. Κι ήταν περήφανοι με τον εαυτό τους!

Ο Βίκτωρ Φρανκλ, στο βιβλίο του «Το νόημα της ζωής», υποστηρίζει ότι ο άνθρωπος μπορεί να αντέξει και στις πιο δύσκολες συνθήκες, εάν καταφέρει να τις νοηματοδοτήσει. Ακόμα κι όταν πονάμε και αγωνιούμε για κάποιον ή κάτι που έχει νόημα για εμάς μπορούμε να αγωνιστούμε με όλες μας τις δυνάμεις για αυτό. Αυτό σημαίνει ότι μπορούμε να εξελιχθούμε τον εαυτό μας, όπως ακριβώς οι ηλικιωμένοι άνδρες-σύζυγοι περιθάλποντες.

Σε κάθε μου επικοινωνία τώρα στην εποχή του κορωνοϊού, περισσότερο από ποτέ, προσκαλώ και ενθαρρύνω τους ανθρώπους, να διακρίνουν τα διαμάντια – τις εσωτερικές τους δυνάμεις - να νοηματοδοτήσουν και να εξελίξουν τον εαυτό τους μέσα από την ατομική και συλλογική δοκιμασία που βιώνουμε. Η οπτική μου παραμένει η οπτική των δώρων – των μεταμφιεσμένων ευλογιών - που μπορεί να κρύβει κάθε δοκιμασία, και ως τέτοια αντιμετωπίζω την πανδημία του κορωνοϊού. Όπως για παράδειγμα, σε μια ομάδα περιθάλπτοντων ασθενών με άνοια. Ένα μέλος της, μια γυναίκα – που δεν είναι ελληνίδα και τα ελληνικά της είναι σπαστά – λέει στην ομάδα: «Τώρα που ήρθε ο γιος μου, μου απαγόρευσε να πηγαίνω να βλέπω τον άντρα μου στην κλινική και ηρέμησα. Δεν έχω πια ενοχές που δεν πηγαίνω. Πήγαινα κάθε μέρα, κι αυτός θύμωνε κάθε φορά, εξαγριωνόταν που τον άφηνα εκεί και έφευγα για το σπίτι. Μου μιλούσε άσχημα. Τώρα επειδή δεν με βλέπει ηρέμησε».

Αυθόρμητα ρωτάω: «Ο γιος σου ζει στη χώρα καταγωγής σου;». Για να πάρω την απάντηση, εγώ και ολόκληρη η ομάδα, «Μα... δεν έχω γιό». «Και για ποιον





Θεσσαλονίκη

γιο έλεγες ότι ήρθε και σου απαγόρευσε να πηγαίνεις στην κλινική να βλέπεις τον άντρα σου;». «Αυτό τον γιο που τον λένε κορονογιό».

Η γυναίκα αυτή μοιράστηκε στην ομάδα ένα δώρο που της έκανε ένας ιός, που της φέρθηκε σαν γιος. Εκτός από εμένα τη συντονίστρια της ομάδας και τα μέλη της ομάδας αντέδρασαν με την ίδια έκπληξη. Είχαμε ακούσει και καταλάβει το ίδιο. Ότι ο γιος της επέστρεψε από το εξωτερικό και για να φροντίσει τη μητέρα του και τον πατέρα του οριοθέτησε τις επαφές τους. Όμως, όχι. Αυτός ο γιος φέρει το όνομα κορωνοϊός και οδήγησε τους υπεύθυνους της κλινικής στην απαγόρευση των επισκέψεων των συγγενών στους ενόικους, προκειμένου να τους προστατεύσει από τη μεταφορά/ διασπορά του ιού. Χάρη σε αυτή την απαγόρευση η γυναίκα αυτή σταμάτησε να επισκέπτεται το σύζυγό της στην κλινική, στην οποία αναγκάστηκε να τον εισάγει όταν η νόσος Alzheimer του επέφερε συμπτώματα επιθετικότητας, παράνοιας και ζηλοφθονίας με αποτέλεσμα να βιαιοπραγεί απέναντι της».

Μοιράστηκε στην ομάδα την ανακούφισή της από τις ενοχές με τις οποίες φόρτωνε τον εαυτό της κάθε φορά που ο σύζυγός της επέμενε να επιστρέψει σπίτι μαζί της. Ενοχές ότι τον εγκατέλειπε, καθώς η νοσητροπία της δεν της επέτρεπε να δει ότι τον φρόντιζε εισάγοντάς τον στην κλινική και φρόντιζε παράλληλα και τον εαυτό της. Επίσης, μοιράστηκε και την αλλαγή του συζύγου της, ο οποίος με την απόσταση που δημιουργήθηκε μεταξύ τους από τη στιγμή που δεν την έβλεπε ηρέμησε και μειώθηκε η επιθετικότητά του.

Τίποτα στον κόσμο αυτό δεν έχει μόνο μια όψη. Η ράβδος έχει δύο άκρες. Ακόμα και σε αυτό που φαίνεται τρομακτικό, απειλητικό, μαύρο μπορεί να υπάρχει φως και ευλογία. Μεταμφιεσμένη ευλογία που αδυνατούμε να ανακαλύψουμε εάν βλέπουμε μόνο τη μια όψη της πραγματικότητας.

Βιβλιογραφία:

Σιαμπάνη, Κ. & Τσολάκη, Μ. (2014). *Βαδίζοντας μαζί. Η οπτική της Θεραπείας Gestalt στην άνοια*. Θεσσαλονίκη: Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών.
Φρανκλ, Β. (2010). *Το νόημα της ζωής*. Αθήνα: Εκδόσεις Ψυχογιός.

Κατερίνα Σιαμπάνη

MSc Συμβουλευτικής Ψυχολογίας,
Ψυχοθεραπεύτρια, Εκπαιδευτρια, Επόπτρια Gestalt
Alzheimer Hellas

Ψυχή των σπιτιών μας

Ψυχή των σπιτιών μας που διαβάζεις τη θάλασσα
την αυθαίρετη τούτη προστακτική ναυαγίου
εξευμένισε
τους δρόμους της παιδικότητας ωρίμασε συλλαβιστά
κάτω απ' τον ήλιο
και καθησύχασε, θεία χάριτι, την έλευση της νύχτας.

Ψυχή των σπιτιών μας ως σηκώνεις τις μνήμες του
αλλοτινού αλλά
και του άγνωστου μέλλοντος
κι εσείς όλοι, φίλοι του καθενός μας, ανοιχτοί στην
πορεία του ορίζοντα
τις σημαίες των εθνών κρατήστε σε έπαρση
στις λέξεις των σκέψεων κρεμάστε μυρτιά
και απήγανου.

Της υπομονής το χρώμα φυλάξτε με εγκαρτέρηση
να παρασέρνει ηχηρό το γέλιο σας την πεποίθηση
της απόγνωσης
για ν' αλαργεύουν κάθε αυγή οι εφιάλτες.

Ψυχή των σπιτιών μας που διαβάζεις τη θάλασσα
με το ρίγος σου αγιάζω τ' ακύμαντο
και αέναο πλάθω της ελπίδας το ένδυμα.

Θοδωρής Μαραγκός

Περιθάλπων της μητέρας μου.
Έφυγε πριν λίγο καιρό για τον ουρανό



Ο covid19 και ο ρόλος μας στη νέα κρίση

Θεσσαλονίκη

Ο ερχομός του covid19 άλλαξε οριστικά την καθημερινότητά μας. Οι προσωπικές επαφές περιορίστηκαν, οι ασθενείς με άνοια αλλά και όλοι οι ηλικιωμένοι σταμάτησαν να κυκλοφορούν κι εμείς ως εργαζόμενοι ψυχολόγοι σε μονάδα ψυχικής υγείας κληθήκαμε εθελοντικά να αλλάξουμε το ρόλο μας: να υποστηρίξουμε τους ανθρώπους σε αυτή την πρωτοφανή κρίση... ένας ρόλος που κανένας μας ποτέ δεν είχε παίξει ως τώρα.

Με το ξεκίνημα της γραμμής ψυχοκοινωνικής υποστήριξης 10306, όλοι (250 στο σύνολο) επαγγελματίες ψυχικής υγείας από όλη τη χώρα (ψυχολόγοι, ψυχίατροι, κοινωνικοί λειτουργοί) επιστρατεύτηκαμε να υποστηρίξουμε μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης. Ο αγώνας μας ξεκίνησε από τα μέσα Μαρτίου με πολύ κόπο και χρόνο. Εκπαιδεύσεις, καθημερινές διαδικτυακές συναντήσεις, ατέλειωτο υλικό προς μελέτη, λίστες με δομές όλης της χώρας για παραπομπές, προσπάθεια συντονισμού και συνεννόησης. Βάρδιες ακόμα και νυχτερινές ως το πρωί μας περίμεναν για να ανταποκριθούμε στην ανάγκη του κόσμου. Ομαδικοί διάλογοι και επικοινωνία καθημερινή μας απασχολούσαν για να μοιραζόμαστε τις εμπειρίες μας και να αλληλοϋποστηρίζομαστε. Διαδικτυακές εποπτείες τα απογεύματα για να διαχειριζόμαστε καλύτερα τα περιστατικά. Το πρόγραμμά μας γέμισε, μια νέα εμπειρία ξεκινούσε.

Μετά την πρώτη τηλεοπτική διαφήμιση έγινε το μεγάλο μπαμ. Το τηλέφωνο δεν κατέβαινε από το χέρι στη βάρδια μας. Ήταν ξαφνικά σαν να είδαμε τον κόσμο, πόσα πολλά προβλήματα έχει, πόσες αγωνίες κρύβει. Κι εμείς έπρεπε να είμαστε εκεί για να προτείνουμε κάτι στο κάθε πρόβλημα, στην κάθε κραυγή αγωνίας: *Θα κολλήσω; Μπορώ να ταξιδέψω; Θα πεθάνω; Τι θα απογίνω; Αγχώνομαι υπερβολικά και δεν μπορώ να αναπνεύσω...*

Κι όντως, ο κόσμος δεν μπορούσε να αναπνεύσει, γιατί πέραν από τα ζητήματα άγχους που δημιουργήθηκαν στον πληθυσμό, βγήκαν στην επιφάνεια και όλα τα προϋπάρχοντα ζητήματα που απλά «σκεπάζονταν» καλά από την καθημερινότητα. Τι γίνεται όταν σου παίρνουν την καθημερινότητα και έρχεσαι αντιμέτωπος με τον εαυτό σου και τα προβλήματα σου; Όλα τα «κακά» αυξήθηκαν στο μέγιστο. Ενδοοικογενειακή βία, αυτοκτονικότητα, κατάθλιψη και αγχώδεις διαταραχές, ψυχιατρικά προβλήματα ξαναβγήκαν, μοναξιά, κρίσεις πανικού... και μια διάχυτη ανησυχία για τον άλλο: η μάνα για το γιο που κλείστηκε στο δωμάτιο του, ο γιος για τον πατέρα που φοβάται να πάει στο νοσοκομείο μην κολλήσει, ο παππούς που έχασε τη γυναίκα του και δεν μπορεί να δει τα εγγόνια του... φόβος για το θάνατο, φόβος για την αρρώστια, φόβος για τη μοναξιά. Για πολλούς η ζωή έπαψε οριστικά να έχει το νόημα που είχε. Το τηλέφωνο χτυπούσε από Κρήτη, Κεφαλονιά, Φθιώτι-

δα, Ηλεία, ακόμα και για κουβέντα... «Πήρα, γιατί ήθελα απλά να μιλήσω σε έναν άνθρωπο».

Με παραπομπές, υποστήριξη, επικέντρωση στο εδώ και το τώρα, διαχείριση άγχους, συμβουλευτική προσπαθήσαμε με όλες μας τις δυνάμεις να ανταποκριθούμε στην ανάγκη του κόσμου. Κι όντως, ξεκίνησαν οι επανακλήσεις με τα πρώτα «ευχαριστώ», με τα πρώτα «επιτέλους κοιμήθηκα το βράδυ χωρίς άγχος». Κάποιοι βοηθήθηκαν, κάποιοι ανακουφίστηκαν, κάποιοι κατάλαβαν ότι τα προβλήματά τους δεν λύνονται με ένα τηλέφωνο, ακόμα κι αν σου μιλούσαν για μια ολόκληρη ώρα.

Μετά από όλα αυτά, ίσως βγήκαμε κι εμείς καλύτεροι άνθρωποι και καλύτεροι ψυχολόγοι, και ίσως κι εμείς ανακαλύψαμε κάτι παραπάνω για τον εαυτό μας, την ικανότητά μας και τη δύναμή μας. Και οι 7 εργαζόμενοι της εταιρείας Alzheimer που συμμετείχαμε γίναμε ένα βήμα πιο δοτικοί άνθρωποι. Ήρθαμε λίγο πιο κοντά στο Θεό.

Κλείνοντας την κατάθεσή μου, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους συνοδοιπόρους και συνεργάτες μου σε αυτό το δύσκολο ταξίδι: τη Μαριάννα Τσατάλη, την Κωνσταντίνα Αυδίκου, το Δημήτρη Μπεκιαρίδη, τη Μαρία Τουμπαλίδου, τη Μαρίνα Ελευθερίου, την Κατερίνα Αγγελίδου αλλά κυρίως την κυρία Μάγδα Τσολάκη που μας ενθάρρυνε να τολμήσουμε/ ζήσουμε αυτό το διαφορετικό ταξίδι και το διευθυντή ψυχικής υγείας Μενέλαο Θεοδωρουλάκη ο οποίος αποδείχθηκε ένας εξαιρετικός, διορατικός και ταλαντούχος άνθρωπος. Η ευχή μου είναι να μην χρειαστεί κάτι αντίστοιχο ποτέ ξανά...

Ανδρομάχη Γαβρά
Ψυχολόγος, Alzheimer Hellas

**Η τηλεφωνική γραμμή ψυχοκοινωνικής υποστήριξης για τον κορωνοϊό συνεχίζει να βρίσκεται σε λειτουργία. Μια πρωτοβουλία της Ομοσπονδίας Φορέων Ψυχικής Υγείας «Αργώ» και σε συνεργασία με το Υπουργείο Υγείας και υπό τη Γενική Γραμματεία Δημόσιας Υγείας*



Θεσσαλονίκη

Θεραπευτική άσκηση για άτομα που πάσχουν από Νευρολογικές παθήσεις (ΝΠ) στην περίοδο της πανδημίας του COVID-19

Η Πολλαπλή Σκλήρυνση (ΠΣ) αποτελεί μια ιδιοπαθή φλεγμονώδη νόσο του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος (ΚΝΣ), η οποία προκαλεί μια γενικευμένη εκφύλιση αναπαράγοντας συμπτωματολογία ανάλογης της στοχοποιημένης περιοχής του ΝΣ, η οποία δεν παρουσιάζει μια σταθερή κλινική εικόνα όσον αφορά στα συμπτώματά της ανά περίπτωση και για την οποία δεν υφίσταται κάποια συγκεκριμένη προσέγγιση ούτε και οριστική θεραπεία.

Το πλήθος και η πολυπλοκότητα των προβλημάτων που απορρέουν από τη νόσο, δημιουργεί την ανάγκη μιας διεπιστημονικής προσέγγισης. Ενώ η παρέμβαση για την αντιμετώπιση των νευρολογικών και μυοσκελετικών επιπτώσεων της νόσου πραγματοποιείται από εξειδικευμένους επαγγελματίες υγείας (όπως Φυσίατρος, Σύμβουλος αποκατάστασης, Γυμναστές με εξειδίκευση και φυσιοθεραπευτές επίσης με εξειδίκευση) με κύριο στόχο τη βελτίωση της λειτουργικότητας του ασθενούς.

Είναι σημαντικό να διευκρινιστεί ότι τα προγράμματα άσκησης που παρουσιάζονται στο διαδίκτυο και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δεν είναι εξειδικευμένα και κατάλληλα για τα άτομα με ΠΣ ή άλλες νευρολογικές παθήσεις όπως: Πολυνευροπάθειες, Άνοιες – Νόσος Alzheimer, Αγγειακά Εγκεφαλικά Επεισόδια, Νόσος Parkinson κ.ά.

Φυσικά η γυμναστική στο σπίτι έχει γίνει ευρέως γνωστή από ανθρώπους που δεν γνωρίζουμε αν έχουν την κατάλληλη εκπαίδευση, αλλά και αν ακόμη το γνωρίζαμε δεν είναι εκεί παρόντες να μας καθοδηγήσουν για τη σωστή εκτέλεση μιας άσκησης, χωρίς τραυματισμούς. Επειδή είναι πάρα πολύ σημαντικό να μην υπάρξει κάποιος τραυματισμός, αυτό που προσωπικά θα συμβούλευα είναι να προσαρμόσουν το πρόγραμμα άσκησης που ακολουθούσαν πριν την έναρξη της πανδημίας με τον επαγγελματία που συνεργάζονταν (στο χώρο της οικίας τους) ο οποίος γνώριζε τους περιορισμούς, τις ανάγκες αλλά και τις δυνατότητές τους και όχι να κάνουν οτιδήποτε «κυκλοφορεί» ανά πάσα στιγμή με «δόλωμα» το μηδενικό κόστος.

Η πανδημία του κορωνοϊού (COVID-19) αποτελεί μια μορφή πρόκλησης για τη διατήρηση μιας σωματικά δραστήριας καθημερινότητας, κυρίως για τα άτομα με χρόνιες παθήσεις (όπως σακχαρώδη διαβήτη, καρδιακές παθήσεις και πνευμονικές νόσους) και άτομα με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα που διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για σοβαρές επιπλοκές της λοίμωξης COVID-19.

Παρόλα αυτά δεν πρέπει να ξεχνάτε ότι ένα λανθασμένα σχεδιασμένο πρόγραμμα άσκησης είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με δύο παράγοντες: την ασφάλειά μας και το ρίσκο πυροδότησης υποτροπής. Επομένως μην λαμβάνετε επιπόλαιες αποφάσεις!



Η εξατομικευμένη προσέγγιση απαιτείται καθώς η αποκατάσταση είναι ιδιαίτερα πολύπλοκη και προκλητική, με τη διάρκεια των αποτελεσμάτων της ασκησιογενούς παρέμβασης να είναι συνήθως βραχυχρόνια και πάντα με την ανάγκη για συνεχείς αναπροσαρμογές του προγράμματος να είναι διαρκώς παρούσα, λόγω των έντονων διακυμάνσεων που παρουσιάζει η συμπτωματολογία της νόσου.

Είναι σημαντικό να διευκρινιστεί ότι τα προγράμματα άσκησης δεν μεταβάλλουν τη μορφή της νόσου αλλά προσπαθούν να αποτρέψουν ή να ανατρέψουν ή να σταθεροποιήσουν δευτερογενείς επιπτώσεις κυρίως της αδράνειας, που συνήθως επιλέγουν οι ασθενείς, αλλά και να βελτιώσουν παραμέτρους όπως η κόπωση και η αίσθηση ευεξίας, η διατήρηση του εύρους κίνησης των αρθρώσεων, η δύναμη και η ελαστικότητα των μυών, η φυσική κατάσταση, η σταθερότητα της ισορροπίας και η συναρμογή μέσω ειδικών λειτουργικών ασκήσεων.

Τέλος έχει τεκμηριωθεί πλέον επιστημονικά η θετική επίδραση της άσκησης η οποία πρέπει να συνιστάται υποχρεωτικά ως πρόσθετη θεραπεία για την ΠΣ, καθώς βελτιώνει με επιτυχία τα αποτελέσματα μαγνητικής τομογραφίας και των επικυρωμένων και καθιερωμένων περιφερικών παθοφυσιολογικών βιοδεικτών (όπως του νευροτροφικού παράγοντα που προέρχεται από τον εγκέφαλο) που αφορούν την κατάσταση και την εξέλιξη της νόσου της ΠΣ.

Γενική ασφαλής οδηγία φυσικής δραστηριότητας κατά τη διάρκεια των περιοριστικών μέτρων

Μην κάθεστε όλη μέρα! Για παράδειγμα, Αν παρακολουθείτε τηλεόραση, σηκωθείτε κατά τη διάρκεια των διαφημίσεων (ή σε τακτά χρονικά διαστήματα) και κάνετε ένα γύρο βαδίζοντας μέσα στο σπίτι σας, ή μια οικιακή εργασία, π.χ., βάλτε τα ρούχα στο πλυντήριο, πλύνετε τα πιάτα, ή κατεβάστε τα σκουπίδια στον κάδο απορριμμάτων. Θα νιώσετε παραγωγικοί μετά από μία και μόνο δραστηριότητα!

Προτεινόμενη ασφαλής οδηγία ενδεικτικού προγράμματος βασικών ασκήσεων κινητοποίησης, ενδυνάμωσης – ισορροπίας κατά τη διάρκεια των περιοριστικών μέτρων

Τι χρειάζεσαι
Λίγο χώρο, 1 μπάλα, 1 λάστιχο, 1 ράβδο

Φροντίστε να μείνετε ενυδατωμένοι, να έχετε μια ισορροπημένη διατροφή, να κάνετε σωστή προθέρμανση και σωστή αποθεραπεία πριν ασκηθείτε και να ακούτε το σώμα σας.

Εάν δεν είστε συνηθισμένοι στο να ασκείστε, να είστε προσεκτικοί και να μην ξεπερνάτε τα όριά σας. Εάν αισθάνεστε πόνο ή δυσφορία κατά την άσκηση, σταματήστε και ξεκουραστείτε πριν συνεχίσετε. Το να συνεχίζετε την προσπάθεια ενώ δεν νιώθετε καλά, δεν είναι καλή ιδέα, καθώς μπορεί να προκαλέσει τραυματισμούς κ.ά.

Επίσης, να θυμάστε ότι η πιο σκληρή και πιο επίπονη άσκηση δεν είναι απαραίτητα και η καλύτερη.

Πότε να το κάνεις
Τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα με μια ημέρα ξεκούρασης μεταξύ των προπονήσεων.

Πώς να το κάνεις
Το πρόγραμμα αποτελείται από 9 ασκήσεις που εκτελούνται η μία μετά την άλλη σε κυκλική μορφή. Θα εκτελείς 6-8 επαναλήψεις την κάθε άσκηση για 2-3 σετ (πάντα ανάλογα με τις δυνατότητες σου, φυσικά μπορείς να εκτελέσεις και 1 σετ κτλ.) και μετά θα πηγαίνεις στην επόμενη άσκηση.
Όταν ολοκληρώνεις το κάθε σετ ξεκουράσου για 1-2 λεπτά κι εκτέλεσε πάλι από την αρχή.

Παρακάτω ακολουθούν μερικές προτεινόμενες ασκήσεις. Κάθε άσκηση χρειάζεται να την εκτελέσετε σε αργό ρυθμό. Επαναλάβετε 6-8 φορές για 2-3 σετ.

ΑΣΚΗΣΗ 1



ΑΣΚΗΣΗ 2



ΑΣΚΗΣΗ 3

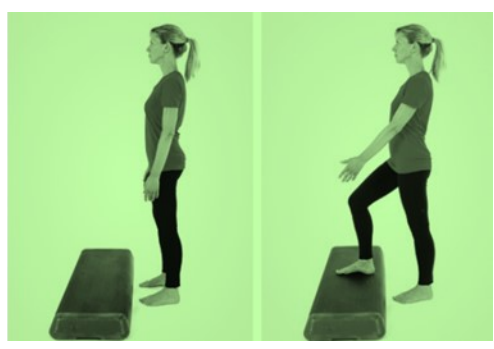


ΑΣΚΗΣΗ 4

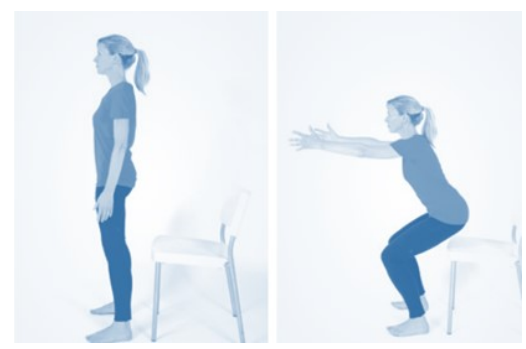




ΑΣΚΗΣΗ 5



ΑΣΚΗΣΗ 8



ΑΣΚΗΣΗ 6



ΑΣΚΗΣΗ 9



ΑΣΚΗΣΗ 7



Επιστημονική επιμέλεια - Συγγραφή

Dr. Βασιλική Γαροπούλου
MSc, Ph.D, P.D.
Καθ. Επιστήμης Ειδ. Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Μεταδιδάκτωρ ΑΠΘ
Επ. Συνεργάτης Α' Παν/κής Νευρολογικής Κλ. ΑΧΕΠΑ
Επ. Σύμβουλος Αποκατάστασης
Επ. Συνεργάτης Alzheimer Hellas



Ανάγκες και προβλήματα οικογενειακών περιθαλπόντων ατόμων με άνοια την περίοδο του Covid19 - Τηλεφωνική έρευνα του Σωματείου Φροντίζω

Οι οικογένειες των ανθρώπων με άνοια σηκώνουν το μεγάλο φορτίο της φροντίδας των αγαπημένων τους, το οποίο συχνά επιφέρει ψυχική και σωματική επιβάρυνση στους περιθάλποντες.

Η εκπαίδευση για τη διαχείριση της άνοιας μέσα στο σπίτι, η ψυχολογική υποστήριξη από ειδικούς, η υποστήριξη από το φιλικό και κοινωνικό περιβάλλον κάθε περιθάλποντα, η βοήθεια από επαγγελματίες περιθάλποντες, ο ελεύθερος χρόνος από τη φροντίδα ώστε ο περιθάλπων να συμμετέχει σε δραστηριότητες που τον ευχαριστούν αλλά και η καθημερινή ρουτίνα που έχουν χτίσει με τον άνθρωπό τους που πάσχει από άνοια βοηθούν στη διατήρηση μιας ευχάριστης καθημερινότητας με καλή ποιότητα ζωής για τους περισσότερους περιθάλποντες αλλά και πάσχοντες.

Τι γίνεται όμως τώρα που καλούμαστε να μείνουμε στο σπίτι όπως προστάζουν τα μέτρα προστασίας για τον κορωνοϊό και ειδικότερα για τις οικογένειες που φροντίζουν κάποιο άτομο με άνοια;

Τι συμβαίνει σε αυτούς τους ανθρώπους την περίοδο της πανδημίας που έχει διαταραχθεί το καθημερινό τους πρόγραμμα, που έχει δυσκολέψει η πρόσβαση στις υπηρεσίες υγείας, που βρίσκονται σε κοινωνική απόσταση με τους ανθρώπους που τους στήριζαν στην παροχή της φροντίδας ή και συνέβαλλαν στην αποφόρτισή τους με τη συντροφιά τους είτε στο σπίτι είτε σε έναν περίπατο;

Το Κέντρο Ημέρας για Ασθενείς με Άνοια στην Πάτρα (με χρηματοδότηση από τον Ε.Π. Δυτική Ελλάδα 2014-2020), που λειτουργεί το Σωματείο Φροντίζω, στις αρχές Απριλίου 2020 πραγματοποίησε τηλεφωνική έρευνα με δομημένο ερωτηματολόγιο προκειμένου να διερευνήσει και να καταγράψει τις ανάγκες των οικογενειών που φροντίζουν κάποιον άνθρωπο με άνοια, οι οποίες έχουν προκύψει εν μέσω της πανδημίας του κορωνοϊού και του περιορισμού στο σπίτι. Απώτερος σκοπός της έρευνας ήταν να σχεδιαστούν νέες υπηρεσίες από το Κέντρο Ημέρας ώστε να διευκολυνθεί η καθημερινότητα στο σπίτι.

Αποτελέσματα

Στην έρευνα συμμετείχαν 63 περιθάλποντες ατόμων με άνοια που κατοικούν στην Πάτρα, οι οποίοι επιλέχθηκαν τυχαία από τη λίστα όσων έχουν εξυπηρετηθεί ή έχουν επικοινωνήσει προκειμένου να εξυπηρετηθούν στο άμεσο μέλλον από το Φροντίζω.

Το 73% των περιθαλπόντων ήταν γυναίκες και το μεγαλύτερο ποσοστό κόρες και σύζυγοι. Οι υπόλοιποι ήταν γιοι και αδελφές/οί.

Στην ερώτηση "Ποιες ανάγκες και προβλήματα έχουν προκύψει αυτή την περίοδο λόγω του κορωνοϊού τόσο σε εσάς όσο και στα άτομα που πάσχουν από

άνοια" αρκετοί περιθάλποντες (23,8%) ανέφεραν ότι παρατηρούν καταθλιπτικά συμπτώματα και απόσυρση στα άτομα που πάσχουν από άνοια. Ενώ το 14% των ερωτηθέντων ανέφεραν ότι χρειάζονται υποστήριξη με υπηρεσίες σωματικής και νοητικής ενδυνάμωσης για τους πάσχοντες προκειμένου να τους κρατήσουν ενεργούς σωματικά και νοητικά όσο θα είναι περιορισμένοι στο σπίτι λαμβάνοντας μειωμένα ερεθίσματα.

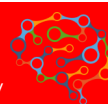
Επίσης το 16% των ερωτηθέντων έθεσαν ως ανάγκη την ψυχολογική υποστήριξη στους ίδιους, αλλά και στους ανθρώπους με άνοια που φροντίζουν.

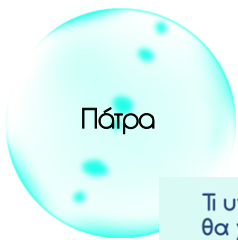
Ακολουθεί η ανάγκη για εκπαίδευση και συμβουλευτική στη διαχείριση των συμπεριφορικών διαταραχών που προκύπτουν στα άτομα με άνοια και δυσκολεύονται περισσότερο πλέον να τις διαχειριστούν οι περιθάλποντες λόγω του περιορισμού στο σπίτι και των αυστηρών μέτρων προστασίας που ακολουθούν εξαιτίας του κορωνοϊού.

Επίσης το 3,2% των ερωτηθέντων αναφέρθηκε στη δυσκολία της συνταγογράφησης των φαρμάκων και την ανάγκη για εκπαίδευση στη διαδικασία της άυλης συνταγογράφησης.

Από ένα μικρότερο ποσοστό περιθαλπόντων αναφέρθηκε η ανάγκη για βοήθεια στα ψώνια καθώς δεν είχαν λόγω των περιοριστικών μέτρων κάποιον να φροντίσει τον πάσχοντα όσο θα έλειπαν οι ίδιοι από το σπίτι ή χρειάζονταν βοήθεια ώστε να εξοικειωθούν με τηλεφωνικές και ηλεκτρονικές παραγγελίες. Όμως στη συγκεκριμένη ερώτηση το 46% απάντησε ότι δεν έχει καμία νέα ανάγκη. Για την κατανόηση αυτής της απάντησης, σε πρώτη ανάγνωση, απάντησης βοηθά η επεξήγηση που έδιναν οι περισσότεροι ότι περιμένουν πως σύντομα θα ανακτήσουμε την καθημερινότητα μας προ πανδημίας, οπότε έχουν οπλιστεί με υπομονή για τις καθημερινές δυσκολίες θεωρώντας ότι άμεσα θα αποτελούν παρελθόν.

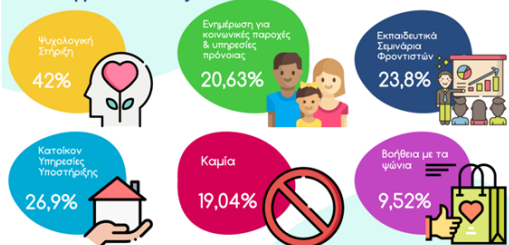
Στην επόμενη ερώτηση λοιπόν "Αν αυτή η κατάσταση κρατήσει μεγαλύτερο διάστημα από αυτό που γνωρίζουμε έως τώρα, τι υπηρεσίες πιστεύετε πως θα χρειαστείτε το επόμενο διάστημα" αναφέρεται από μεγάλο ποσοστό των ερωτηθέντων η ανάγκη τους για ψυχολογική στήριξη, κατ' οίκον υπηρεσίες υποστήριξης από επαγγελματίες υγείας, εκπαιδευτικά σεμινάρια για τη διαχείριση της άνοιας σε συνθήκες κοινωνικής απομόνωσης, υποστήριξη στη διασύνδεση με υπηρεσίες κοινωνικής πρόνοιας κ.ά. Δείτε αναλυτικά παρακάτω στον πίνακα





Πάτρα

Τι υπηρεσίες θα χρειαστούν στο επόμενο διάστημα οι φροντιστές;



Πίνακας 1: Υπηρεσίες που θα χρειαστούν οι περιθάλποντες ατόμων με άνοια στο επόμενο διάστημα

Στις επόμενες ερωτήσεις της έρευνας διερευνήθηκε κατά πόσο οι περιθάλποντες είναι εξοικειωμένοι με ηλεκτρονικά μέσα επικοινωνίας (skype, viber, social media κλπ) και κατά πόσο θα ήθελαν να συμμετέχουν σε εκπαιδευτικά σεμινάρια εξ αποστάσεως. Ο σκοπός αυτών των ερωτήσεων ήταν να ερευνηθεί και να αποτυπωθεί η δυνατότητά τους να συμμετέχουν σε ηλεκτρονικές υπηρεσίες που θα μπορούσε να προσφέρει το «Φροντίζω» έως ότου να είναι δυνατή ξανά η επαφή δια ζώσης.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα το 68,25% των περιθάλποντων δήλωσε ότι είναι εξοικειωμένοι με τα ηλεκτρονικά μέσα επικοινωνίας, το 4,76 % ότι είναι μέτρια εξοικειωμένοι, ενώ το 26,98% ότι δεν είναι εξοικειωμένοι. Περισσότεροι από τους μισούς περιθάλποντες απάντησαν θετικά σε ενδεχόμενη συμμετοχή τους σε διαδικτυακά σεμινάρια δηλώνοντας ενδιαφέρον ανάλογα με τις ανάγκες τους για εκπαίδευση στις παρακάτω θεματικές ενότητες που παρουσιάζονται στον πίνακα



Πίνακας 2: Θέματα σεμιναρίων που θα θέλανε να παρακολουθήσουν αυτό το διάστημα περιθάλποντες ατόμων με άνοια

Νέες Υπηρεσίες

Το Κέντρο Ημέρας για άτομα με άνοια που λειτουργεί το «Φροντίζω» από την αρχή της πανδημίας του κορωνοϊού είχε προσαρμοστεί στα νέα δεδομένα και ήταν δίπλα στα άτομα με άνοια και στις οικογένειές τους μέσω τηλεφώνου και διαδικτύου. Στη συνέχεια λαμβάνοντας υπόψη τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας οι υπηρεσίες εμπλουτίστηκαν και επανασχεδιάστηκαν με γνώμονα τις αναφερόμενες ανάγκες.

Τηλε-υπηρεσίες

- ✓ Συμβουλευτική και ψυχολογική υποστήριξη
- ✓ Ιατρικές υπηρεσίες παρακολούθησης ατόμων με άνοια και περιθαλπόντων
- ✓ Συμβουλευτική για κοινωνικές παροχές, επιδόματα κ.ά.
- ✓ Νοσηλευτική συμβουλευτική
- ✓ Αποστολή υλικού νοητικής ενδυνάμωσης
- ✓ Συμβουλευτική για τρόπους σωματικής ενδυνάμωσης στο σπίτι κ.ά.

Τηλεκπαίδευση

Webinars- διαδικτυακά σεμινάρια για περιθάλποντες

Τηλε-συνεδρίες

Νοητική και σωματική ενδυνάμωση μέσω διαδικτύου σε πραγματικό χρόνο

Ενημερωτικό Υλικό

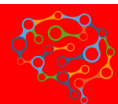
- ✓ Ηλεκτρονικό υλικό (οδηγίες και βίντεο) με ασκήσεις σωματικής ενδυνάμωσης
- ✓ Οδηγός πρόληψης και μέτρα προστασίας για τον κορωνοϊό σε άτομα με άνοια
- ✓ Οδηγίες ενίσχυσης λόγου στο σπίτι για άτομα με άνοια

Μπορείτε να ενημερωθείτε για όλες τις υπηρεσίες μας στο site www.frodizo.gr και τηλεφωνικά στο 2610240242.

*Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε όλους τους περιθάλποντες που διέθεσαν το χρόνο τους να απαντήσουν στο ερωτηματολόγιο, δίνοντάς μας την ευκαιρία να βελτιώσουμε τις υπηρεσίες μας υπό τις νέες συνθήκες της πανδημίας και όλους τους επαγγελματίες υγείας του Κέντρου Ημέρας για άτομα με άνοια του «Φροντίζω» που συνέβαλαν στη συλλογή των δεδομένων

*Η έρευνα πραγματοποιήθηκε αποκλειστικά για την διερεύνηση των αναγκών της συγκεκριμένης ομάδας στόχου. Σκοπός ήταν να φανούν ενδείξεις και όχι η γενίκευση των αποτελεσμάτων στο σύνολο του υπόλοιπου πληθυσμού.

Δημήτριος Θεοδωρόπουλος
Κοινωνικός Λειτουργός, «Φροντίζω» - Πάτρα



Δράσεις Alzheimer Hellas κατά την περίοδο των περιοριστικών μέτρων

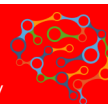
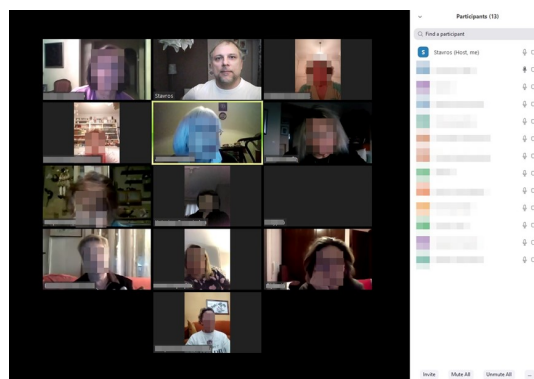
Κατόπιν της απόφασης του Υπουργείου Υγείας Αριθμ. Πρωτ.:Γ3α,β/Γ.Π.οικ.19678, για την αναστολή της καθημερινής λειτουργίας των Κέντρων Ημέρας και τη λειτουργία με προσωπικό ασφαλείας, που εντάσσεται στα μέτρα πρόληψης προστασίας δημόσιας υγείας και αντιμετώπισης κρουσμάτων ασθενών με κορωνοϊό, στις Μονάδες Ψυχικής Υγείας της χώρας, οι Μονάδες Ημέρας της Alzheimer Hellas έκλεισαν τις πόρτες τους για το κοινό, στις 19 Μαρτίου 2020.

Η Alzheimer Hellas μέσα σε μικρό χρονικό διάστημα οργάνωσε σχέδιο λειτουργίας των Μονάδων με προσωπικό ασφαλείας καθώς και συντονισμό εργασιών εξ' αποστάσεως και συνέχισε το έργο της με ιδιαίτερο ζήλο και υψηλό αίσθημα ευθύνης, με σκοπό να προσφέρει τις υπηρεσίες της στους ωφελούμενούς της κι όχι μόνο. Συγκεκριμένα, το προσωπικό των Μονάδων από την έναρξη της αναστολής λειτουργίας των Μονάδων έχουν οργανώσει επιτυχώς τα παρακάτω:

- ✓ Επάνδρωση προσωπικού ασφαλείας των Μονάδων για τηλεφωνική εξυπηρέτηση ωφελούμενων και ενημέρωσή τους, τηρώντας αυστηρά τα μέτρα προστασίας.
- ✓ Τηλεφωνική ψυχολογική υποστήριξη σε άτομα με άνοια και τους περιθαλπόντές τους, παροχή συμβουλών, τηλεφωνική Νευροψυχολογική Εκτίμηση μέσω των τεστ FRSSD, NPI, ADCS-ADL, SAST, μαθήματα γυμναστικής και εκμάθησης υπολογιστών μέσω διαδικτυακής πλατφόρμας, διαδικτυακές ομάδες στήριξης των περιθαλπόντων. Ενδεικτικά για το διάστημα από 19 Μαρτίου μέχρι 16 Απριλίου 2020 έχουν πραγματοποιηθεί τα παρακάτω :
 - ▶ 3.126 τηλεφωνικές κλήσεις για ψυχολογική υποστήριξη/ οδηγίες/ συνταγογραφήσεις σε ωφελούμενους των Μονάδων
 - ▶ 414 τηλεφωνικές κλήσεις για διεξαγωγή μέρους διαγνωστικών διαδικασιών σε ωφελούμενους των Μονάδων
 - ▶ 288 τηλεφωνικές κλήσεις για αποστολή ασκήσεων σε ωφελούμενους των Μονάδων
 - ▶ 431 συμμετοχές ωφελούμενων σε διαδικτυακές ομάδες για γυμναστική, υπολογιστές, ομάδες περιθαλπόντων κλπ
 - ▶ Συμμετοχή 7 ψυχολόγων της Alzheimer Hellas στην τηλεφωνική γραμμή ψυχοκοινωνικής υποστήριξης του Υπουργείου Υγείας «10306», για τους πολίτες που βρίσκονται σε ειδικές ανάγκες λόγω της πανδημίας, η οποία προσφέρει ένα παράθυρο διαλόγου, συμβουλών και ελπίδας.

- ▶ Μετάφραση και δημιουργία ειδικής έκδοσης έκτακτου τεύχους περιοδικού «Κορωνοϊός και άνοια» (Απρίλιος 2020), για ενημέρωση των ωφελούμενων μας σχετικά με την παρούσα κατάσταση, το οποίο απεστάλη σε όλους τους ωφελούμενούς μας.
- ▶ Ενημέρωση των λογαριασμών Facebook και Twitter της εταιρείας με σχετικό υλικό και ανακοινώσεις.
- ▶ Οργάνωση και προετοιμασία για την επιστημονική εκπαίδευση του προσωπικού.
- ▶ Αποστολή υποστηρικτικού υλικού - ασκήσεων ενδυνάμωσης του νου σε ωφελούμενους με email

Ακολουθούν κάποιες εικόνες από τα online προγράμματα των εργαζομένων με τους ωφελούμενούς τους.



Αθήνα

Παρακολουθούμε καθημερινά στα μέσα ενημέρωσης ανακοινώσεις και δημοσιεύσεις για τις επιπτώσεις που έχει η καραντίνα στην υγεία μας, ψυχική και σωματική. Γιατί όμως είναι τόσο σημαντικό να τις γνωρίζουμε; Σε αυτό το άρθρο θα συζητήσουμε τις συνέπειες ψυχικής υγείας σύμφωνα με προηγούμενες έρευνες πάνω στο θέμα και τη σημασία που έχουν για εμάς.

Ποιες είναι αυτές οι συνέπειες;

Σε μία πρόσφατη ανασκόπηση που δημοσιεύτηκε στο Lancet για την περίοδο περιορισμού λόγω COVID-19 από τους Brooks et al, παρουσιάζονται τα αποτελέσματα 24 ερευνών που αφορούσαν σε προηγούμενες περιόδους καραντίνας για τους SARS, H1N1, Ebola και MERS.

Οι ερευνητές διαχώρισαν τα αποτελέσματα των ερευνών σε:

- ▶ Ψυχολογικές επιδράσεις στη διάρκεια και μετά την καραντίνα,
- ▶ Παράγοντες που προβλέπουν τις ψυχικές συνέπειες της καραντίνας και
- ▶ Παράγοντες που επηρεάζουν κατά τη διάρκεια και μετά το τέλος της καραντίνας

Άνθρωποι που έχει χρειαστεί να μείνουν σε καραντίνα αναφέρουν ότι βίωσαν συναισθήματα αβεβαιότητας, απομόνωσης και αντιμετώπισαν προβλήματα που συνδέονται με το κοινωνικό τους δίκτυο.

Η αβεβαιότητα αναφέρεται στο φόβο για την υγεία τη δική μας και των άλλων, στην απορρύθμιση της καθημερινότητά μας και την αβέβαιη κατάσταση με την πανδημία.

Η μοναξιά περιλαμβάνει τη βαρεμάρα, την απομάκρυνσή μας από αγαπημένα άτομα, την απόρριψη, το στίγμα και τον έλεγχο που βιώνουμε.

Τα προβλήματα στους τρόπους αντιμετώπισης που επιλέγουμε συνδέονται με τις δυνατότητες που έχουμε να λάβουμε συναισθηματική στήριξη από άλλους, πληροφόρηση και πρακτική βοήθεια.

Παράγοντες που σχετίζονταν σημαντικά με τις ψυχολογικές συνέπειες της καραντίνας ήταν: η εργασία σε περιβάλλον υψηλού κινδύνου και η διάρκεια της καραντίνας. Ειδικότερα για τους επαγγελματίες υγείας, η καραντίνα συνδεόταν με συμπεριφορές αποφυγής όπως τη μείωση της επικοινωνίας με τους ασθενείς ή αυξημένη άδεια ή μη εμφάνιση στην εργασία και συναισθηματική εξουθένωση.

Στην περίπτωση ατόμων που είχαν μπει σε καραντίνα λόγω πιθανής επαφής με κρούσμα SARS το 54% αυτών απέφευγαν ανθρώπους που έβηχαν ή φταρνίζονταν, 26% απέφευγε το συνωστισμό και 21% απέ-

φευγε όλους τους δημόσιους χώρους για εβδομάδες μετά την περίοδο καραντίνας.

Ποιοι είναι εκείνοι οι παράγοντες που μπορούν να προβλέψουν πώς θα αντιδράσουμε σε μία περίοδο περιορισμού ή καραντίνας;

Σύμφωνα με την ίδια ανασκόπηση, η νεαρή ηλικία (16-24 έτη), το χαμηλότερο εκπαιδευτικό επίπεδο, το γυναικείο φύλο και οι γονείς με ένα παιδί σε αντίθεση με ζευγάρια χωρίς παιδιά φαίνεται να είναι συνδεδεμένα με αρνητικές ψυχολογικές επιπτώσεις σε περίοδο καραντίνας. Οι παράγοντες αυτοί αμφισβητούνται μιας και δεν επιβεβαιώνονται πάντα από παρόμοιες έρευνες. Σίγουρα η ύπαρξη ψυχιατρικού ιστορικού είναι ένας παράγοντας που συνδέεται με αρνητικές συνέπειες πιο άμεσα κατά τη διάρκεια του περιορισμού αλλά και μετά.

Παράγοντες που επηρεάζουν τη ψυχική μας υγεία κατά τη διάρκεια της καραντίνας είναι:

- ▶ η διάρκεια του περιορισμού,
- ▶ ο φόβος της μετάδοσης,
- ▶ ο εκνευρισμός
- ▶ η βαρεμάρα,
- ▶ η έλλειψη προμηθειών και οι οικονομικές δυσκολίες
- ▶ η σύγχυση πληροφοριών.

Μετά το τέλος της καραντίνας: οι οικονομικές συνέπειες και το στίγμα φαίνεται να έχουν το μεγαλύτερο ρόλο ως παράγοντες που προκαλούν άγχος.

Γιατί κρίνεται σημαντικό να κατανοήσουμε τις επιδράσεις της καραντίνας και του περιορισμού; Πώς μπορεί η γνώση των συνεπειών να μας βοηθήσει;

Μία πολύ πιθανή ερμηνεία σε ατομικό επίπεδο είναι ότι η αναγνώριση των πηγών άγχους συνήθως λειτουργεί ευεργετικά, και αποτελεί το πρώτο βήμα για τη διαχείριση των συναισθημάτων που προκύπτουν από το στρες. Η αναγνώριση των πιθανών λόγων και σκέψεων που συνοδεύει το συναίσθημά μας είναι ικανή να μας ανακουφίσει και μας δώσει την ευκαιρία να σκεφτούμε εναλλακτικές σκέψεις και συμπεριφορές. Για παράδειγμα, εάν σκεφτόμαστε συνεχώς «Αυτό δεν πρόκειται να περάσει», «Είναι σίγουρο ότι θα αρρωστήσω», «Τα πράγματα δε θα βελτιωθούν» μπορεί να μου προκαλεί έντονη ανησυχία, άγχος, θλίψη και φόβο. Η δυνατότητα να σκεφτούμε και να αμφισβητήσουμε αυτές τις σκέψεις δημιουργείται μόλις αναγνωρίσουμε τι σκεφτόμαστε. Τότε μπορούμε να δούμε τις εναλλακτικές σκέψεις όπως για παράδειγμα «Προσέχω και τηρώ τις οδηγίες προστασίας άρα δεν είναι τόσο πιθανό να νοσήσω», «Υπάρχει συγκεκριμένος χρονικός ορίζοντας του περιορισμού μου», «Τα πράγματα έχουν ήδη βελτιωθεί σε σχέση με ένα μήνα νωρίτερα». Ο ε-

ναλλακτικός αυτός τρόπος σκέψης μπορεί να με βοηθήσει να αισθανθώ διαφορετικά.

Μία άλλη διάσταση σημαντική για την ενημέρωση αλλά και την έρευνα στο χώρο της ψυχικής υγείας είναι το κοινωνικό επίπεδο και οι νομοθέτες μιας και χρειάζονται κατευθύνσεις την ώρα της κρίσης βασισμένες σε δεδομένα. Η ανάπτυξη δράσεων καθημερινά στο διαδίκτυο από μη κερδοσκοπικές εταιρείες, εκπαιδευτικά ιδρύματα, κρατικούς και άλλους ιδιωτικούς φορείς βοηθούν στην καταπολέμηση συναισθημάτων όπως της μοναξιάς, της βαρεμάρας και του εκνευρισμού.

Πώς ακόμη μπορούμε να αντιμετωπίσουμε όλους αυτούς τους παράγοντες που επιδρούν στην ψυχική μας υγεία;

Σε αυτές τις προτάσεις χρειάζεται να προστεθεί η σημασία της ύπαρξης οικονομικής ασφάλειας αλλά και της έγκυρης ενημέρωσης. Η οικονομική ασφάλεια είναι ένα θέμα που αφορά τις εκάστοτε κυβερνήσεις και τους τρόπους που την εξασφαλίζουν στους πολίτες σε περιόδους κρίσεις. Όπως αναφέραμε οι παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχική υγεία μετά την περίοδο της καραντίνας κατά κύριο λόγο είναι οι οικονομικές συνέπειες οι οποίες σε ορισμένες περιπτώσεις είναι μακροχρόνιες. Σύμφωνα με έρευνα που έγινε σε άτομα που είχαν περιοριστεί λόγω επαφής με πιθανό κρούσμα Ebola, αν και έλαβαν οικονομική βοήθεια, κάποιοι ανέφεραν ότι το ποσό δεν επαρκούσε, ότι το έλαβαν αργά ή δεν κάλυπτε τις ανάγκες τους. Επίσης αναφέρεται στη βιβλιογραφία ότι τα άτομα με χαμηλά εισοδήματα ανέπτυξαν μετατραυματική διαταραχή στρες και καταθλιπτικά συμπτώματα σε μεγαλύτερο βαθμό από άτομα με υψηλότερα εισοδήματα.

Ιδιαίτερη σημασία φαίνεται να έχει η υποστήριξη των πολιτών σε όλη τη διάρκεια της περιόδου των περιορισμών: κατά τη διάρκεια της καραντίνας αλλά και μετά από αυτή με την ενίσχυση της δυνατότητας εργασίας από το σπίτι στις περιπτώσεις που αυτό είναι εφικτό ή φαίνεται ότι το άτομο το έχει ανάγκη λόγω αυξημένου φόβου μετάδοσης.

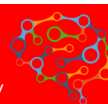
Η περίοδος που διανύουμε αναδεικνύει ακόμη περισσότερο την ανάγκη για ορθή και αντικειμενική ενημέρωση και πρόσβαση στην τεχνολογία. Στην ανασκόπηση που συζητήσαμε, η εκπαίδευση παρουσιάζεται ως παράγοντας που συνδέεται με τις αρνητικές συνέπειες της καραντίνας με τα άτομα με χαμηλότερη μόρφωση να κινδυνεύουν περισσότερο από τις αρνητικές συνέπειες αυτής. Γνωρίζουμε ότι η εκπαίδευση συνδέεται με τη λεγόμενη Εγγραμματοσύνη σε θέματα με την Υγεία, δηλαδή τη δυνατότητά μας να βρίσκουμε, να αξιολογούμε και να εφαρμόζουμε πληροφορίες σχετικές με την υγεία.

Η ενημέρωση και η εκπαίδευση σε θέματα για την Υγεία και στη χρήση της τεχνολογίας από τις ευάλωτες ομάδες χρειάζεται να αποτελέσει προτεραιότητα για τους αρμόδιους φορείς, και τους επαγγελματίες υγείας.

Περισσότερες πληροφορίες και σχετικά άρθρα μπορείτε να βρείτε στην ακόλουθη ιστοσελίδα:

<http://dementiasupport.cut.ac.cy/category/carersupport/>

Αρετή Ευθυμίου
Ψυχολόγος, PhD



Ομοσπονδία

Νεότερα από Ένωση Ασθενών Ελλάδος

Ακολουθεί το Δελτίο τύπου που εξέδωσε η Ένωση Ασθενών Ελλάδος

Η Ένωση Ασθενών Ελλάδας εκλέχθηκε πλήρες μέλος του Ευρωπαϊκού Φόρουμ Ασθενών (E.P.F.) στη Γενική Συνέλευση που πραγματοποιήθηκε το Σάββατο 25 Απριλίου 2020.

Το E.P.F. είναι ένας οργανισμός που εκπροσωπεί και προασπίζει τα συμφέροντα των ατόμων με χρόνιες παθήσεις σε επίπεδο Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ιδρύθηκε το 2003 και στα μέλη του συμπεριλαμβάνονται πάνω από 75 εθνικοί και πανευρωπαϊκοί συνασπισμοί οργανώσεων.

Συνολικά, ο οργανισμός εκπροσωπεί τη φωνή περίπου 150 εκατομμυρίων ασθενών από όλο το φάσμα των θεραπευτικών κατηγοριών και εστιάζει σε τομείς όπως η ισότιμη συμμετοχή των ασθενών στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων, η εγγραμματοσύνη υγείας, ο σχεδιασμός και η παροχή φροντίδας υγείας, η ενδυνάμωση των χρόνιων πασχόντων, η βιωσιμότητα των οργανώσεων και η καταπολέμηση των διακρίσεων.

Η Ένωση Ασθενών Ελλάδας εκπροσωπήθηκε στη Γενική Συνέλευση από την Πρόεδρο του Διοικητικού Συμβουλίου Κατερίνα Κουτσογιάννη η οποία μεταξύ άλλων σημείωσε στο χαιρετισμό της: «Η συμμετοχή μας ως πλήρες μέλος στο E.P.F. αντανακλά το στρατηγικό προσανατολισμό μας προς την εξωστρέφεια, τη δικτύωση και την ανάπτυξη συνεργασιών σε εθνικό, περιφερειακό και διεθνές επίπεδο. Η Ένωση Ασθενών Ελλάδας διαθέτει ένα πολύτιμο ανθρώπινο δυναμικό εκπροσώπων των ασθενών με πολυετή εμπειρία, επιστημονική κατάρτιση και διεθνή αναγνώριση. Μέσα από τη συμμετοχή μας στο E.P.F. η φωνή των Ελλήνων χρόνιων ασθενών καθίσταται πλέον πιο ισχυρή σε ευρωπαϊκό επίπεδο, πάντοτε με γνώμονα την προστασία του θεμελιώδους δικαιώματος κάθε πολίτη στην υγεία».

* Οι άνθρωποι με Άνοια εκπροσωπούνται στο Διοικητικό Συμβούλιο από την πρόεδρο της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Alzheimer, κα Μάγδα Τσολάκη.



Ένωση
Ασθενών
Ελλάδας

Καλλιτεχνικό project 20-40

Στις 10-10-2020, επ' αφορμή της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας, επρόκειτο να πραγματοποιηθεί στη Θεσσαλονίκη έκθεση φωτογραφίας με τίτλο «20-40».

Η ιδέα αφορά σε ένα καλλιτεχνικό project που θα πραγματοποιηθεί από την ομάδα «TRI.ENA ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ» και στόχο θα έχει την κοινωνική ευαισθητοποίηση του κόσμου και των φορέων της πόλης της Θεσσαλονίκης, καθώς και την οικονομική ενίσχυση της Ελληνικής Εταιρίας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών. Η πραγματική επιθυμία της δράσης είναι η τέχνη και η καλλιτεχνική δυναμική να βρίσκεται στο πλευρό δράσεων που αφορούν την υγεία και αφορούν εν δυνάμει όλους μας, τόσο τις οικογένειές μας όσο και τον κάθε ένα από εμάς προσωπικά.

Πρόκειται να πραγματοποιηθεί μια φωτογράφιση 40 διάσημων ανθρώπων (20 άντρες και 20 γυναίκες), από τον χώρο της τέχνης, του αθλητισμού, της πολιτικής, της προσφοράς, πρόσωπα που με τη ζωή τους έχουν να δώσουν ένα παράδειγμα. Όλοι από αυτούς στην ηλικία των 40 ακριβώς ετών, με σημείο αναφοράς τους την ηλικία των 20 ετών. Η πλαισίωση θα είναι η μετάβαση στις 20ετίες της ζωής μας, 20-40-60 με επίκεντρο τη διατήρηση και απώλεια της μνήμης και της ταυτότητας, τη φθορά του χρόνου και την ευαισθητοποίηση στην εγρήγορση και την αντιμετώπιση κάθε απώλειας. Η φωτογράφιση θα ολοκληρωθεί με ένα βιβλίο – λεύκωμα με τις φωτογραφίες – πορτραίτα και σχετικά κείμενα.

Η εκδήλωση θα υποστηριχθεί από φορείς, σωματεία και επιχειρήσεις της πόλης της Θεσσαλονίκης, σε συνεργασία με το Κέντρο Πολιτισμού της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας, υπό την αιγίδα κρατικών φορέων, ενώ τα έσοδα από την εκδήλωση θα διατεθούν για τις ανάγκες της Ελληνικής Εταιρίας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών.

Σύντομα πρόκειται να ανακοινωθούν τα ονόματα των προσώπων, φωτογράφων και φωτογραφιζόμενων, που θα συμμετέχουν στη δράση καθώς και περισσότερες λεπτομέρειες για τον τόπο της εκδήλωσης.

Καλλιόπη Πασιά

Νομικός - Συγγραφέας

Υπεύθυνη Συντονισμού Δράσεων και Επικοινωνίας
TRI.ENA Πολιτισμού



Διαδικτυακές συναντήσεις για την επίδραση του COVID-19

Τον τρέχοντα μήνα (9-10/6/2020) πραγματοποιήθηκαν από την Ευρωπαϊκή εταιρεία για τη Νόσο Alzheimer (Alzheimer Europe) δύο διαδικτυακές συναντήσεις τις οποίες παρακολούθησαν και συμμετείχαν τα μέλη της. Την Πανελλήνια Ομοσπονδία της Νόσου Alzheimer εκπροσώπησε η καθηγήτρια κα Τσολάκη Μαγδαληνή και η δρ. Τσατάλη Μαριάννα, οι οποίες συμμετείχαν στο Company Round Table Meeting και στο Public Affairs Meeting.

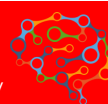
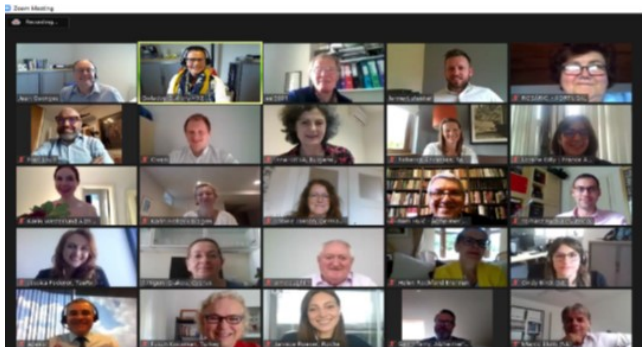
Αναλυτικότερα, στο Company Round Table συζητήθηκαν θέματα σχετικά με την επίδραση της επιδημίας του κορωνοϊού (Covid 19) στην Ευρώπη και συγκεκριμένα στα άτομα με άνοια, ενώ παράλληλα τέθηκαν πιθανές πηγές χρηματοδότησης από την ΕΕ. Παράλληλα συζητήθηκε η αναγκαιότητα να τεθεί σε προτεραιότητα η άνοια, καθώς οι συνέπειες της πανδημίας αφορούν τα άτομα που ζουν με άνοια τα οποία ανήκουν στις ευάλωτες πληθυσμιακές ομάδες. Επιπρόσθετα, η μειωμένη φυσική άσκηση, ο περιορισμός των ερεθισμάτων και η μείωση των κοινωνικών συναναστροφών που παρατηρήθηκαν κατά τη διάρκεια της πανδημίας, αποτελούν παράγοντες κινδύνου για τα άτομα που ζουν με άνοια, γεγονός το οποίο αναδεικνύει την αναγκαιότητα εστίασης στις ανάγκες τους, καθώς και σε αυτές των περιθαλπόμενων τους.

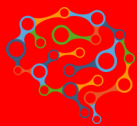
Στο Public Affairs Meeting συζητήθηκαν οι δράσεις των εταιρειών για τη νόσο Alzheimer κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Έγινε αναφορά στις δυσκολίες που υπήρξαν ως προς την ανταπόκριση στις ανάγκες των ασθενών, τις μελλοντικές δράσεις και το ρόλο της Alzheimer Europe στην ενίσχυση των μελών της. Η κα Τσατάλη παρουσίασε τις δράσεις της Ομοσπονδίας για τους ωφελούμενους και τους περιθάλποντες, καθώς και την ψηφιοποίηση πολλών υπηρεσιών με σκοπό την καλύτερη κατά το δυνατό εξυπηρέτηση, υποστήριξη και βοήθεια στα άτομα που ζουν με άνοια και τους οικείους τους.

Επιπρόσθετα, στις 11 Ιουνίου διενεργήθηκε το Digital workshop 'Patient Journey in AD' που πραγματοποιήθηκε από τη φαρμακευτική εταιρεία Roche η οποία δημιούργησε μια κλειστή ομάδα συμμετεχόντων με σκοπό τη συζήτηση σχετικά με τις τεχνολογικές παρεμβάσεις στη ζωή των ατόμων που ζουν με άνοια. Η κα Τσατάλη παρουσίασε τις ψηφιακές δράσεις που εφαρμόζουν οι εταιρείες Alzheimer για τα άτομα που ζουν με άνοια, ενώ παράλληλα συζητήθηκε η επέκταση αυτών των δράσεων και η μελλοντική τους προοπτική. Παράλληλα, κατά τη διάρκεια αυτού του τριώρου σεμιναρίου, διαμορφώθηκαν επιμέρους ομάδες στις οποίες συζητήθηκε το πώς μια φαρμακευτική εταιρεία όπως η Roche θα μπορούσε να συνδράμει στις ανάγκες των εταιρειών θέτοντας ως προτεραιότητα τις ανάγκες των ατόμων που ζουν με άνοια, τα δικαιώματα και τη δυνατότητα της τεχνολογίας στην περαιτέρω διευκόλυνση της καθημερινότητάς τους.



Μαριάννα Τσατάλη
Ψυχολόγος - Διδάκτωρ Παν/μίου Sheffield
Alzheimer Hellas





ΑΘΗΝΑ

1. Σωματείο Αλληλοβοήθειας Φροντιστών Ασθενών με Νόσο Alzheimer

Ιωάννου Δροσοπούλου 22, Κυψέλη, Τ: 210 8235180

E: contact@caregiver.gr S: www.caregiver.gr

2. Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών

Κέντρο Ημέρας Ασθενών με Άνοια

Μάρκου Μουσουρού 89 & Στίλπωνος 33, Παγκράτι, Τ: 210 7013271

Ζήνωνος Ελεάτου 8, Μαρούσι, Τ: 2106180073

Βαθέως 25 & Πανόρμου, Αμπελόκηποι, Τ: 2106424228

Αγ. Κωνσταντίνου 7, Ηλιούπολη, Τ: 210970634, F: 210 6012239

E: info@alzheimerrathens.gr S: www.alzheimerrathens.gr

3. Ψυχογηριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ»

Κέντρο Ημέρας: Ιωάννου Δροσοπούλου 22, Κυψέλη

Τ: 2108235050, 2108235620

Κέντρο Ημέρας: Ηλία Ζερβού 94, Άγιος Ελευθέριος, Τ: 2102288515,

2102288551, Πρόγραμμα Βοήθειας στο Σπίτι: Τ: 2108235050

Γραμμή Βοήθειας: Τ: 2103303678 E: contact@nstr.gr S: www.nstr.gr

4. Ολοκληρωμένη Μονάδα Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer & Συναφών

Παθήσεων Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών

Αφροδίτης 1 & Ηρώδου Αττικού, Τ: 2130227965, F: 2130055308

E: alzheimers@mkoapostoli.gr S: www.mkoapostoli.com

ΑΡΓΑΛΑΣΤΗ Ν. ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ

5. Σωματείο Νόσου Alzheimer Αργαλαστής Πηλίου

Δημαρχείο Αργαλαστής, Τ/Φ: 2421058218

ΑΧΑΪΑ

6. Κοινωνικός Σωματείο Αρωγής και Φροντίδας Ηλικιωμένων & ΑμεΑ-ΦΡΟΝΤΙΣΤΩ - Πάτρα

Π.Ε.Ο. Πατρών Πύργου 115, Τ: 2610 240242,

E: info@frodizo.gr, www.frodizo.gr S: www.frodizo.gr

7. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. "Μνημοσύνη" Πάτρας

Σωσικράτους 12, Κ: 6945395040, E: traviata@otenet.gr

ΒΟΛΟΣ

8. Ινστιτούτο Alzheimer Βόλου "Η Αγία Σοφία"

Ρόζου 135, Τ: 2421043448, F: 2421044984, 24210 44921

Γρ. Βοήθειας: 2421043448

E: volos2@otenet.gr S: www.institutoalzheimerg.gr

ΕΥΒΟΙΑ

9. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Χαλκίδας

Κ. Η. «Αγία Ειρήνη» Μεσσαπίων 4, Τ: 2221181071, Κ: 6937244646

E: eva2gel@hotmail.com S: www.alzheimer-chalkida.org

10. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Κονιστρών Ευβοίας

Κονίστρες Ευβοίας, Τ: 2222058540, Κ: 6937299079 F: 2421049984

E: konistra@hotmail.com

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

11. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. - Alzheimer Hellas

Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer

"Αγία Ελένη", Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310810411, F: 2310925802

Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer

"Άγιος Ιωάννης", Κωνσταντίνου Καραμανλή 164, Τ: 2310351451-5

F: 2310351456, Γραμμή Βοήθειας: 2310909000

E: info@alzheimer-hellas.gr S: www.alzheimer-hellas.gr

12. Σύλλογος φίλων Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών

Κ. Καραμανλή 164, Τ: 2310351451-5

13. Πανελλήνια Βιοτράπεζα Νευρολογικών Νοσημάτων

Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310810411, Κ: 6972697072

E: info@neuro-bio.gr S: www.neuro-bio.gr

14. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Εύσμου - Κορδελιού και Καλαμαριάς

Καραβαγγέλη 12 & Κατσαντώνη γωνία, Κ: 6973302750

15. Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεγκεφαλολογικών Νοσημάτων (PINDIS)

Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310 830667, E: info-pindis@gmail.com

ΙΩΑΝΝΙΝΑ

16. Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Έρευνας και Παρέμβασης (Ε.Ψ.Ε.Π.)

Σικελιανού 2, Τ: 2651039820, Κ: 62651039820, E: epsep_ioa@yahoo.gr

ΚΑΡΥΩΤΙΣΣΑ - Ν. ΠΕΛΛΑΣ

17. Σωματείο Στήριξης Ασθενών Νόσου Alzheimer - Συναφών

Διαταραχών & Υπερηλικών Νομού Πέλλας

Κ.Η. Καρυώτισσας, Τ: 2421058218

ΚΟΖΑΝΗ

18. Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών, "Ο Άγιος Νικόλαος"

Παύλου Χαρίση 13, Τ: 2461035527, Κ: 6938442200

E: voucharas@gmail.com

19. Σύνδεσμος Πολιτικών Συνταξιούχων Κοζάνης και Περιχώρων

Π. Χαρίση 13, Τ: 2461035527

ΚΟΜΟΤΗΝΗ

20. Σύλλογος Οικογενειών & Φίλων Πασχόντων από Νόσο

Alzheimer & Συναφείς Διαταραχές, "Ο Λόγος"

Πολυεπιχειρησιακό Κέντρο Δήμου Κομοτηνής, Γρ. Μαρασλή 1

Τ: 2531083844, E: ntinakom@gmail.com

ΚΡΗΤΗ

21. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Ν. Λασιθίου - Άγιος Νικόλαος

Επιμενίδου 39γ, Τ: 28413 41330, F: 28410 24554

E: ky.therapeytirio@gmail.com

22. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ "Αλληλεγγύη" Ηρακλείου - Ηράκλειο

Νταλιάνη 22, Τ: 6947816155, 6974192595 F: 2810360047

E: alzheimers.heraklion@gmail.com S: www.alzheimheraklion.gr

23. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Νομού Ρεθύμνης "Συμπαράσταση"

Μάχης Ποταμών 9, Καλλιθέα, Τ: 2831101645

E: alzheimers.ret@gmail.com

24. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Χανίων

Ινστιτούτο Έρευνας - Εκπαίδευσης Ψυχιατρικών Ανοϊκών Ασθενών Alzheimer

Χρυσοπηγής 58, Τ: 2821076050

E: inerekal@otenet.gr S www.alzheimer-chania.gr

ΛΑΡΙΣΑ

25. Ελληνική Εταιρεία Ν. Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Λάρισας

Γ' ΚΑΠΗ περιοχής ΑΤΑ, Χατζηγιάννη 3

Τ: 2410281999 Κ: 6938805781, E: alzheimers.lar@gmail.com

ΛΕΣΒΟΣ

26. Λεσβιακός Σύλλογος Νόσου Alzheimer & Συγγενών

Διαταραχών Μυτιλήνης

Ερμού 104, Τ: 2251061906, Κ: 2251026091, E: nikh_tso@yahoo.gr

ΞΑΝΘΗ

27. Σωματείο Alzheimer Ξάνθης

28η Οκτωβρίου 252, Κ: 6977720669, E: alzxtnt@in.gr

ΠΕΙΡΑΙΑΣ

28. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Β' Πειραιά

Κλεισόβης 93, Τ: 2104222522, E: drnsta@yahoo.gr

ΡΟΔΟΣ

29. Εταιρεία Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer και άλλων μορφών άνοιας

Στ. Καζούλη 18, Τ: 2241078315

E: koronis_panakeia@yahoo.gr S www.panakeia.org.gr

ΣΕΡΡΕΣ

30. Σύλλογος Οικογενειών και Φίλων για την Ψυχική Υγεία (Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ.)

Ορφέως 12, Τ: 2321063388, F: 2321063559

E: sofpsi-s@otenet.gr S www.sofpsi-ser.gr

ΧΑΛΚΙΔΙΚΗ

31. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ. Ν. Καλλικράτειας

Χατζηαργύρου 68, Κ: 6974900754, E: info@tsantalieleni.gr

ΧΙΟΣ

32. Ελληνική Εταιρεία Αγωγής Υγείας Παράρτημα Χίου

Αλ. Παχνού 11, Τ: 2271041020, F: 2271081491

E: gmaris.chi@gmail.com

